

25. – 30. Juni 2019



## 6.6 ACHTSAMKEITSTRAINING NACH DER MBSR-METHODE – EIN KOMPAKTKURS

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
nach Dr. Jon Kabat-Zinn  
mit Angelika Wild-Regel

**Beginn:** Dienstag, 18.00 Uhr (mit dem Abendessen)

**Ende:** Sonntag, 13.00 Uhr (mit dem Mittagessen)

**Kursgebühr mit vegetarischer Verpflegung:** 375 €, ermäßigt 325 €

**Kursgebühr ohne Verpflegung:** 250 €, ermäßigt 200 €

*Im Kurspreis enthalten ist ein Skript und Übungs CDs (mp3). Eine **Bezuschussung durch Krankenkassen ist möglich.** Angelika Wild-Regel ist zertifizierte Kursleiterin bei der Zentralen Prüfstelle Prävention.*

Dieses fünftägige Kursprogramm basiert auf dem, von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten, achtwöchigen Mindfulness-Based Stress Reduction Programm (MBSR), das an der Stress-Reduction-Clinic in Massachusetts entwickelt und wissenschaftlich erforscht wurde.

Besonderer Wert wird dabei auf eine gründliche Schulung von Achtsamkeit gelegt – als Möglichkeit der Gesundheitsprävention und der bereichernden Selbsthilfe.

### Kursinhalte

- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Liegen und Gehen.
- Sanfte Körperarbeit – Umgang mit Grenzen.
- Achtsamkeit im Alltag.
- Kurzvorträge, Gruppenarbeit, Impulse f. d. Übertragung in den Alltag.
- Kommunikation.
- Umgang mit Gedanken und Gefühlen.
- Achtsames stilles Gehen in den Wacholderheiden.

Der Tag beginnt mit einer Morgenmeditation von 7.30 – 8.30 Uhr und endet mit einer Abendmeditation von 20 – 21 Uhr. Das MBSR-Programm wird in insgesamt acht Einheiten unterrichtet, die jeweils Vormittags von 10 – 12.30 Uhr und Nachmittags von 15 – 18.30 Uhr stattfinden. Am Ankunftstag wird von 19 – 21.30 Uhr die erste Einheit des Wochenendes unterrichtet.

Bei schönem Wetter können Teile des Seminars in der Natur stattfinden.

Vor der Anmeldung erfolgt ein **telefonisches Vorgespräch** mit der Kursleiterin, bitte vereinbaren sie dieses vorab per E-Mail:

mbsrbonn@t-online.de / www.mbsrbonn.de / Tel.: 0228-9086 860

*Biografie von Angelika Wild-Regel siehe Seite 67.*

