

## Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung

### Leitung

Dipl. Soz. Päd. (FH) Angelika Wild-Regel

Clemens-August-Straße 17, 53115 Bonn

Tel.: 0228/9 08 68 60

und 02655/962170 (Büro)

E-Mail: [mbsrbonn@t-online.de](mailto:mbsrbonn@t-online.de)

Internet: [www.mbsrbonn.de](http://www.mbsrbonn.de)



## Die "Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung"

### Der Ort

...ist ein Ruhe ausstrahlender Raum mit schönem Ausblick in den Garten, und befindet sich im Parterre eines Rückgebäudes der Clemens-August-Str. 17, im Bonner Stadtteil Poppelsdorf, direkt hinter dem Poppelsdorfer Schloss am Rande der schönen Südstadt gelegen. Weitere Einzelheiten zur "Anreise" sehen Sie weiter unten.

Die Kurse finden in einer sehr angenehmen meditativen Atmosphäre statt und es liegt allen Lehrenden sehr am Herzen, dass die Menschen die hier Kurse besuchen sich wie zuhause fühlen und gut bei sich ankommen können.

Dies wird auch dadurch unterstützt, dass wir eine "Medienfreie Zone" haben, was heutzutage schwer zu finden ist. Deshalb bitten wir alle Gäste ihre Handys am Eingang auszuschalten, um die ruhige Atmosphäre zu unterstützen, die natürlich sehr nährend wirken kann.

### Lehrende und Kurse

In diesem Raum bieten wir, Angelika Wild-Regel und Yesche Udo Regel sowie Anja Siebertz als Gastdozentin, **MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn** an, die weltanschaulich völlig neutral "säkular" unterrichtet wird.

Inzwischen gibt es viele weitere achtsamkeitsbasierte Methoden, die sich aus dem MBSR Training entwickelt haben. Deshalb haben wir einige ausgewählte Lehrende gefunden, die bei uns folgende Kurse als Gastdozenten unterrichten:

**Hilde Steinhauser** unterrichtet **MSC** nach Germer und Neff

**Johanna Binger** unterrichtet **AchtsamkeitYoga**

**Doris Göhl** unterrichtet **MBSR** Kurse in **englischer Sprache**

Des weiteren hat in diesem Raum auch das Paramita Projekt Bonn seine Heimat gefunden.

Hier werden regelmäßig buddhistische Meditationen z.B. in der „Offenen Meditationsstunde“, donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr sowie sog. „Themenabende“, donnerstags 19.30 -21.00 Uhr angeboten.

[www.paramita-projekt.de](http://www.paramita-projekt.de)

### Anreise

Die Buslinien 601, 602, 603 und 631 halten "Am Botanischen Garten" unweit des Hauseingangs (nur 5 Minuten vom HBF).

Autofahrer aus dem Umland können über die BAB 565 Abfahrt Poppelsdorf in die Reuterstraße und dann - nur 3x rechts - über Jagdweg und Sternenburgstraße leicht zur Praxis finden.

