

**Praxisraum**  
**für Achtsamkeit, Meditation und**  
**Stressbewältigung**  
**Dipl. Soz.-Päd. Angelika Wild-Regel**  
**Clemens-August-Straße 17**  
**53115 Bonn**  
  
**Tel.: 0228-90 86 86 0**  
**E-Mail: [mbsrbonn@t-online.de](mailto:mbsrbonn@t-online.de)**  
**Internet: [www.mbsrbonn.de](http://www.mbsrbonn.de)**



### **Informationen für die Kursteilnehmer eines Online-Seminars mit Angelika Wild-Regel**

Bitte beachten Sie, dass es wichtig ist, dass Sie über ein geeignetes technisches Gerät in Form eines PC-Tischgerätes, Laptops oder großen Tablets verfügen.  
Es hat sich herausgestellt, dass Smartphones oder kleine Tablets oft nicht den Anforderungen genügen, bzw. Störungen, die alle Kursteilnehmer betreffen, verursachen können.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung und Überweisung der Kursgebühr bekommen Sie eine Einladung mit den entsprechenden Zugangsdaten für die Einwahl zu einer Video-Schaltkonferenz zugesendet. Sie werden dann in einen virtuellen Klassenraum eingeladen, der dann während der ganzen Seminarzeit für Sie zugänglich bleibt.

#### **Informationen zum Charakter des Seminars „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“**

Bei diesem Seminar handelt es sich um ein erfahrungsbezogenes Einüben bestimmter auf Achtsamkeit ausgerichteter Übungen, nicht nur um Wissensvermittlung. Insofern ist wichtig, dass Sie folgendes Setting für sich in Ihrer eigenen Lernumgebung schaffen:

- sich Zeit nehmen
- einen geschützten Rahmen schaffen d.h. um die Wirkungen der Übungen in einem erleben und dem Seminar präsent folgen zu können
- der Platz sollte gut beleuchtet sein, damit Ihre Gestik, Mimik und Körperhaltung für die Kursleiterin gut sichtbar ist
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und in Bewegung werden anhand von Anleitungen durchgeführt, von denen Sie sich bitte auf eigene Verantwortung nehmen was Sie gut für sich nutzen können

Sie benötigen desweiteren

- eine Yogamatte oder weiche Unterlage, ein Stuhl, ggf. Meditationskissen, Decke, Kopfkissen, bequeme Kleidung - bitte achten Sie darauf, dass Sie z.B. für 40 Minuten gut liegen können
- für eine Achtsamkeitsübung: 2 Rosinen oder andere Trockenfrüchte in ähnlicher Größe - bitte schon zu Beginn des Seminars bereithalten

Während des Seminars ist es möglich zu trinken. Wir werden immer wieder kleine Pausen einbauen und bitten darum nur in den Pausen zu essen. Ausgenommen die sog. „Rosinenübung“.

Die Seminare bestehen aus Übungspraxis, Impulsvorträgen, Austausch in der Gruppe und themenbezogenen Vorträgen.

Bitte beachten Sie, dass jeder Teilnahme an einem 8-Wochentraining ein kostenfreies unverbindliches Vorgespräch vorausgeht. Dieses wird auch per Video-Schaltkonferenz durchgeführt werden können.

---

## INFORMATION ZUR TEILNAHME AN ONLINE-VIDEO-SCHALKONFERENZEN

Die Video-Schaltkonferenz wird derzeit mit dem Anbieter „Zoom“ durchgeführt werden.

Hierfür möchte ich Ihnen folgende Empfehlungen geben:

1. Die Teilnahme an Videokonferenzen erfolgt immer auf freiwilliger Basis.
2. Vertrauliche Informationen in Bezug auf nicht an der Konferenz beteiligter Personen, insbesondere personenbezogene Daten, dürfen nicht in der Videokonferenz genannt werden. Dies gilt auch bei der Nutzung der integrierten Chat-Funktion.
3. Bei Verwendung der Funktion "Bildschirm-Freigabe" dürfen keine vertraulichen Informationen über Dritte, insbesondere keine personenbezogenen Daten sichtbar werden. Weiterhin dürfen die Teilnehmenden keine Screenshots von Veranstaltungsteilen anfertigen.
4. Sofern im Einzelfall die Aufnahme einer Videokonferenz erforderlich ist müssen alle Teilnehmer, die aufgezeichnet werden informiert und einverstanden sein.  
Bei der Aufnahme einer Veranstaltung wird nur die Referentin/der Referent aufgezeichnet.
5. Es wird die Funktion „Wartezimmer“ aktiviert, und nur eingeladene Teilnehmer werden zum Meeting zugelassen - sofern die Zahl der Teilnehmer dies zulässt.
6. Kameraeinstellungen sollten immer so gewählt sein, dass keine vertraulichen Informationen im Hintergrund (z.B. auf Whiteboards o.ä.) sichtbar sind.
7. Sind im Raum anwesende Dritte nicht im Bild zu sehen ist die Anwesenheit dieser Personen allen Teilnehmern der Videokonferenz bekannt zu machen.
8. Werden bei der Anlage einer Veranstaltung die vorgewählten Einstellungen lokal überschrieben, werde ich als Moderatorin der Sitzung immer diejenigen Einstellungen wählen, die das höchste Maß an Datenschutz und IT-Sicherheit bieten. Im Zweifel wird eine neue Video-Schaltung eröffnet und Ihnen ein neuer Zugangslink übermittelt.
9. Es dürfen keinerlei individuelle Daten von Personen besprochen bzw. übertragen werden.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

---