



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, Kurse in MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn an, die weltanschaulich völlig neutral „säkular“ unterrichtet werden.

Inzwischen gibt es viele weitere achtsamkeitsbasierte Methoden, die sich aus dem MBSR Training entwickelt haben.

Wenn Sie sich für eine Grundausbildung zur Achtsamkeitslehrerin als Vorbereitung für eine MBSR-Lehrer Ausbildung interessieren, können wir Ihnen gerne Arbor Seminare empfehlen, da im Bonner Praxisraum die Grundausbildung „Achtsamkeit Leben – Achtsamkeit lehren“, ein Zuhause gefunden hat.

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

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.

