

## Nächste Kurse von Angelika Wild-Regel

### Wochenend - Präsenzkurs Achtsamkeitstraining nach der MBSR Methode

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Thema:

Wochenendkurs zum Achtsamkeitstraining nach der MBSR Methode nach Dr. Jon Kabat-Zinn:

Thema: Einführung in das MBSR 8 Wochenprogramm

Achtsamkeit, Basisübungen – Bodyscan, Sitzmeditation, Achtsamkeitsyoga. kurze Vorträge

Gruppenaustausch und Zeit für Fragen und Antworten

**Beginn:** 24.08.2024    **Ende:** 25.08.2024

**Uhrzeit:** 10-12.30 und 13.30-16 Uhr

#### Adresse

Praxis für Achtsamkeit Meditation und Stressbewältigung

Clemens-August-Str. 17

53115 Bonn-Poppelsdorf

### MBSR 8 Wochen Training - Mittwoch Vormittagskurs - Präsenzkurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Termin 1: 28.08.24

Termin 2: 04.09.24

Termin 3: 11.09.24

Termin 4: 18.09.24

Termin 5: 25.09.24

Termin 6: 06.10.24

Termin 7: 09.10.24

Termin 8: 16.10.24

Kursgebühr: 400.- € (inkl. 19% Usstr.)

Jeder Kursteilnahme geht ein kostenfreies und unverbindliches Vorgespräch per online voraus, das mit der Kursleiterin zu vereinbaren ist. [www.mbsrbonn.de](http://www.mbsrbonn.de)

**Beginn:** 28.08.2024    **Ende:** 16.10.2024

**Uhrzeit:** 10.00 - 12.30 Uhr

#### Adresse

Praxis für Achtsamkeit Meditation und Stressbewältigung

Clemens-August-Str. 17

53115 Bonn-Poppelsdorf

### MBSR 8 Wochen Training - Mittwoch Abendkurs - Präsenzkurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Termin 1: 28.08.24

Termin 2: 04.09.24

Termin 3: 11.09.24

Termin 4: 18.09.24

Termin 5: 25.09.24

Termin 6: 06.10.24

Termin 7: 09.10.24

Termin 8: 16.10.24

Kursgebühr: 400.- € (inkl. 19% Ust.)

Jeder Kursteilnahme geht ein kostenfreies und unverbindliches Vorgespräch per online voraus, das mit der Kursleiterin zu vereinbaren ist. [www.mbsrbonn.de](http://www.mbsrbonn.de)

**Beginn:** 28.08.2024    **Ende:** 16.10.2024

**Uhrzeit:** 19.00 - 21.30 Uhr

**Adresse**

Praxis für Achtsamkeit Meditation und Stressbewältigung

Clemens-August-Str. 17

53115 Bonn-Poppelsdorf