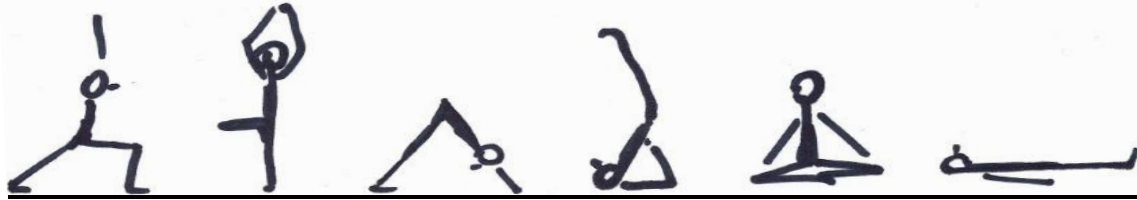


Praxis für Gesundheitsbildung

Kurse Januar – Ostern 2022



Kurs	Tag, Uhrzeit	Beginn	Ende	Dauer	Kursgeb.
☺ Hatha-Yoga / Meditation					
Yoga & Meditation	Mo., 10.00-11.30	10.1.	4.4.	13 Wochen	221.-
Yoga	Mo., 19.00-20.30	10.1.	4.4.	13 Wochen	221.-
Yoga & Meditation	Die., 19.00-20.30	11.1.	5.4.	13 Wochen	221.-
Yoga	Mi., 17.00-18.30	12.1.	6.4.	13 Wochen	221.-
Yoga	Do., 17.00-18.30	13.1.	7.4.	13 Wochen	221.-
Meditation, mit Yoga, Austausch bei Tee	Do., 19.00-21.00	20.1.	7.4.	12 Wochen	240.-
☺ Autogenes Training					
Yoga & Autogenes Training	Mo., 17.00-18.30	17.1.	21.3.	10 Wochen	170.-
☺ Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction)					
MBSR-Info	Mi., 19.00-20.30	12.1., 30.3., 6.4.		90 Minuten	10.-
MBSR-Info	Fr., 10.00-11.30	14.1., 1.4.		90 Minuten	10.-
MBSR-8-Wochen-Kurs 1	Mi., 19.00-21.30	19.1.	9.3.	8 Wochen	400.-
MBSR-8-Wochen-Kurs 2	Fr., 10.00-12.30	21.1.	11.3.	8 Wochen	400.-
Grundlagenseminar: Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz	Samstag+Sonntag, 10.00-17.30	2.4.	3.4.	Wochenende	200.-
Achtsamkeit-Vertiefung, (einzeln buchbar) mit diversen Achtsamkeits-Tools	Sa., 15.00-18.00	30.1., 5.3., 2.4.		Nachmittag	40.-/Termin
Achtsames Selbstmitgefühl (MBCL: Mindfulness Based Compassionate Living)					
MBCL-Info	Fr., 17.00-18.30	21.1., 8.4.		90 Minuten	10.-
MBCL-8-Wochen-Kurs	Fr., 17.00-19.30	4.2.	1.4.	8 Wochen	400.-
Kommunikationstraining (Lokale Gruppe nach Gopal + weitere Übungen in achtsamer Kommunikation)					
Kennenlernetreffen (Teilnahme notwendig, sonst persönliche Rücksprache)	Mi., 11.00-12.30	12.1. oder 19.1.		90 Minuten	kostenlos
Kommunikationstraining: 8 Wochenkurs	Mi., 11.00-13.00	26.1.	16.3.	8 Wochen	160.-

Keine Kurse: 11.-23.4.22 (Osterferien). Für Karnevalsjecken: Karneval finden die Kurse statt.

Corona: Bitte beachten Sie die Hygieneregeln (AHA, mit Maske hochkommen, Hände waschen, eigenes großes Handtuch als Unterlage mitbringen)! Es gilt derzeit 2 G (genesen oder geimpft). Wer krank ist (Symptome, die auf Corona hindeuten) kann leider nicht Life teilnehmen. Die Situation und die Vorgaben durch die Behörden können sich jederzeit ändern. Beim *Yoga* finden wie im letzten Jahr drei Kurse sowohl Life (wenn erlaubt) als auch Online statt. Jeder der angemeldet ist, darf zusätzlich online auch an den anderen beiden Kursen teilnehmen, ohne Zusatzkosten. *Autogenes Training* kann auch oder zusätzlich online stattfinden.

Yoga-Schnupperstunde nach Absprache (17.-, wird bei Anmeldung zum Kurs verrechnet)

Kursort: Praxis für Gesundheitsbildung, Friedrich-Breuer-Str. 35, 53225 Bonn

Kursleitung: Dr. phil. Nikolaus Nagel, Trainer für Stressmanagement & Kommunikation, Gesundheitspädagoge, Yogalehrer, MBSR- und MBCL-Lehrer

►► **Informationen / Anmeldung:** ☎ 0228 / 9091900, E-Mail: info@gesundheitsbildung-bonn.de

☺ Bei Yoga, Autogenem Training und MBSR erstatten die gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention einen Teil der Kursgebühr ☺

An
Dr. Nikolaus Nagel
Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Str. 35
53225 Bonn

Anmeldung (Kurse / Veranstaltungen der Praxis für Gesundheitsbildung)

Name: _____ Vorname: _____ Telefon: _____

Straße: _____ E-Mail: _____

PLZ/Ort: _____

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Kursen/Veranstaltungen an:

Kurs/Veranstaltung	Beginn (Datum, Uhrzeit)	Gebühr
Yoga Jahreskarte für folgenden Kurstermin:		

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Die Kursgebühr überweise ich auf folgendes Konto:
Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE17 3705 0198 0132 9811 92; SWIFT-BIC: COLSDE33,
Empfänger: Dr. Nikolaus Nagel.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Wichtiger Hinweis: Bitte Hygieneregeln beachten. Coronabedingt kann es zu Programmänderungen kommen.

Teilnahmebedingungen (Kurse/Veranstaltungen der Praxis für Gesundheitsbildung):

Die Anmeldung zu den Kursen/Veranstaltungen der Praxis für Gesundheitsbildung erfolgt - soweit nicht anders angegeben - schriftlich über das Anmeldeformular. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Diese ist mit der Anmeldung auf das angegebene Konto zu überweisen. Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht, Sie werden aber benachrichtigt, falls der Kurs ausfällt oder ausgebucht ist. Rücktritt: Bis 7 Tage vor Kursbeginn kann der Kurs schriftlich ohne weitere Kosten abgesagt werden. Bei einer späteren Abmeldung oder auch bei Nichterscheinen ohne Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Für den Fall einer Überbelegung gilt die Reihenfolge des Eingangs der Kursgebühr auf das angegebene Konto. Ist der Kurs ausgebucht oder findet nicht statt, bekommen Sie das bereits überwiesene Geld umgehend zurück.

Yoga-Jahreskarte: gültig für ein Kalenderjahr und einen bestimmten Kurs (ein Wechsel zu einem andern Kurs ist nach Absprache möglich). Eine Kündigung (nur schriftlich) ist zum Ende des jeweils nächsten Quartals möglich. Kosten 50.- monatlich (jeweils bis zum 5. des Monats zahlbar, auch in den kursfreien Zeiten). Falls Sie den Betrag auf einmal bezahlen, fallen nur 525.- an (das ist über 10% günstiger als der monatliche Beitrag). Bei dieser Variante ist keine Kündigung möglich, es kann aber eine Ersatzperson gestellt werden.