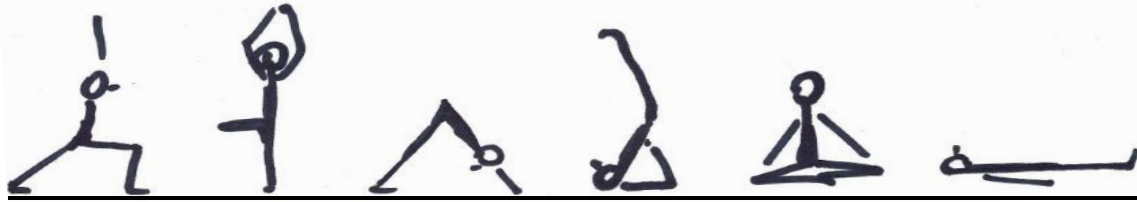


Praxis für Gesundheitsbildung

Kurse April – Juli 2024



| Kurs | Tag, Uhrzeit | Beginn | Ende | Dauer | Kursgebühr |
|---|---------------------------|--------------|-------|------------|------------|
| ☺ Hatha-Yoga / Meditation | | | | | |
| Yoga | Mo., 10.00-11.30 | 6.5. | 15.7. | 10 Wochen | 180.- |
| Yoga | Mo., 19.00-20.30 | 8.4. | 15.7. | 14 Wochen | 252.- |
| Yoga Senioren (Anmeldung Haus Heisterbach) | Die., 15.00-16.30 | 9.4. | 25.6. | 12 Wochen | 186.- |
| Yoga und Meditation | Die., 19.00-20.30 | 9.4. | 16.7. | 15 Wochen | 270.- |
| Yoga | Do., 17.00-18.30 | 11.4. | 18.7. | 13 Wochen | 234.- |
| Zen-Meditation (mit Yoga zum Lockern) | Do., 19.00-21.00 | 11.4. | 18.7. | 13 Wochen | 260.- |
| ☺ Autogenes Training | | | | | |
| Yoga & Autogenes Training | Mo., 17.00-18.30 | 6.5. | 15.7. | 10 Wochen | 180.- |
| ☺ Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction) | | | | | |
| MBSR-Info | Mi., 19.00-20.30 | 20.3., 10.4. | | 90 Minuten | 10.- |
| MBSR-Info | Fr., 11.00-12.30 | 22.3., 12.4. | | 90 Minuten | 10.- |
| MBSR-8-Wochen-Kurs 1 | Mi., 19.00-21.30 | 17.4. | 12.6. | 8 Wochen | 420.- |
| MBSR-8-Wochen-Kurs 2 | Fr., 10.00-12.30 | 19.4. | 7.6. | 8 Wochen | 420.- |
| Grundlagenseminar: Achtsamkeitsbasierte Stressbewältig. am Arbeitsplatz | Sa. + So., 10.00-17.30 | 27.4. | 28.4. | Wochenende | 200.- |
| | | 6.7. | 7.7. | | |
| Achtsames Selbstmitgefühl (MBCL: Mindfulness Based Compassionate Living) | | | | | |
| MBCL-Info | Fr., 17.00-18.30 | 12.4. | | 90 Minuten | 10.- |
| MBCL-8-Wochen-Kurs 1 | Mi., 11.00-13.30 | 17.4. | 12.6. | 8 Wochen | 420.- |
| MBCL-8-Wochen-Kurs 2 | Fr., 17.00-19.30 | 19.4. | 7.6. | 8 Wochen | 420.- |
| Kommunikationstraining basics: kommunikative Selbsterfahrung und Übungen zur Verständigung | | | | | |
| Kennenlertreffen | Sa., 14.00-16.00 | 13.4. | | 2 h | kostenlos |
| Kommunikationskurs 1 | Sa., 14.00-16.00 | 20.4. | 11.5. | 4 Wochen | 100.- |
| Kommunikationskurs 2 | Sa., 14.00-16.00 | 25.5. | 29.6. | 4 Wochen | 100.- |

Keine Kurse: in den Ferien und an den Feiertagen

Flexibilität: Yogatermine können nach Absprache auch in anderen Kursen nachgeholt werden.

Yoga 10er-Karte: 200.-, gilt für einen Kurs, kann aber flexibel eingesetzt werden.

Yoga-Schnupperstunde nach Absprache (20.-, wird bei Anmeldung zum Kurs verrechnet).

Einzelstunden zu den Themen Yoga, Entspannung, Stressbewältigung und Kommunikation nach Absprache.

Kursorte: **Praxis für Gesundheitsbildung**, Friedrich-Breuer-Str. 35, 53225 Bonn
Yoga Senioren: Kloster Heisterbach.

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 Kurs: | | |

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Die Kursgebühr überweise ich auf folgendes Konto:
Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE17 3705 0198 0132 9811 92; SWIFT-BIC: COLSDE33XXX,
Empfänger: Dr. Nikolaus Nagel.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Wichtiger Hinweis: Bitte Hygieneregeln beachten. Bei einer Corona-Infektion ist die Teilnahme nicht gestattet.

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 550.- an (das ist über 8 % günstiger als der monatliche Beitrag). Bei dieser Variante ist keine Kündigung möglich, es kann aber eine Ersatzperson gestellt werden.