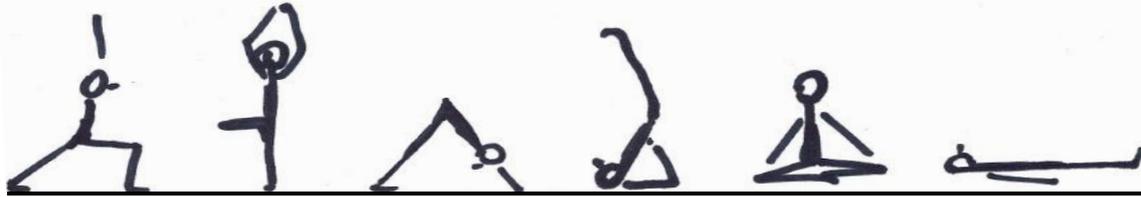


# Praxis für Gesundheitsbildung

## Kurse August – Dezember 2024



Kurs	Tag, Uhrzeit	Beginn	Ende	Dauer	Kursgebühr
<b>☺ Hatha-Yoga / Meditation</b>					
Yoga	Mo., 10.00-11.30	19.8.	16.12.	16 Wochen	288.-
Yoga	Mo., 19.00-20.30	19.8.	16.12.	16 Wochen	288.-
Yoga Senioren (Anmeldung Haus Heisterbach)	Die., 15.00-16.30	13.8.	17.12.	15 Wochen	232,50
Yoga und Meditation	Die., 19.00-20.30	20.8.	17.12.	16 Wochen	288.-
Yoga	Do., 17.00-18.30	22.8.	19.12.	15 Wochen	270.-
Zen-Meditation (mit Yoga zum Lockern)	Do., 19.00-21.00	22.8.	19.12.	15 Wochen	300.-
<b>☺ Autogenes Training</b>					
Yoga & Autogenes Training	Mo., 17.00-18.30	2.9.	18.11.	10 Wochen	180.-
<b>☺ Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction)</b>					
MBSR-Info	Mi., 19.00-20.30	26.6., 3.7., 14.8.		90 Minuten	10.-
MBSR-Info	Fr., 10.00-11.30	21.6., 12.7., 16.8.		90 Minuten	10.-
MBSR-8-Wochen-Kurs 1	Mi., 19.00-21.30	21.8.	9.10.	8 Wochen	420.-
MBSR-8-Wochen-Kurs 2	Fr., 10.00-12.30	23.8.	11.10.	8 Wochen	420.-
MBSR-8-Wochen-Kurs 3	Mi., 19.00-21.30	30.10.	18.12.	8 Wochen	420.-
MBSR-8-Wochen-Kurs 4	Fr., 10.00-12.30	1.11.	20.12.	8 Wochen	420.-
Grundlagenseminar: Achtsamkeitsbasierte Stressbewältig. am Arbeitsplatz	Sa. + So., 10.00-17.30	5.10.	6.10.	Wochenende	200.-
Aus-Zeit, ein Tag mit Yoga u. Meditation	Sa., 10.00-17.30	14.12.	14.12.	Samstag	100.-
Abschied und Neubeginn, Jahresabschluss mit Yoga, Meditation, Reflexion	Sa., 18.00-21.00 So., 10.00-17.00	28.12.	29.12.	Wochenende	150.-
<b>Achtsames Selbstmitgefühl (MBCL: Mindfulness Based Compassionate Living)</b>					
MBCL-Info	Fr., 17.00-18.30	6.9.		90 Minuten	10.-
MBCL-8-Wochen-Kurs 1	Mi., 11.00-13.30	18.9.	20.11.	8 Wochen	420.-
MBCL-8-Wochen-Kurs 2	Fr., 17.00-19.30	20.9.	29.11.	8 Wochen	420.-
<b>Kommunikationstraining basics: Kontakt und Verständigung</b>					
Kennenlernetreffen	Sa., 14.00-16.00	24.8., 2.11.		2 h	kostenlos
Kommunikationskurs 1	Sa., 14.00-16.00	31.8.	21.9.	4 Wochen	100.-
Kommunikationskurs 2	So., 14.00-16.00	10.11.	1.12.	4 Wochen	100.-

**Keine Kurse:** in den Herbstferien (14.-26.10.) und an den Feiertagen (Kurse am 1.11. finden statt)

**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

**Kursleitung:** Dr. Nikolaus Nagel, Trainer für Stressmanagement & Kommunikation, Yogalehrer

►► **Informationen / Anmeldung:** ☎ 0228 / 9091900, E-Mail: [info@gesundheitsbildung-bonn.de](mailto:info@gesundheitsbildung-bonn.de)

☺ Bei Yoga, Autogenem Training und MBSR Teilerstattung durch die gesetzl. Krankenkassen möglich ☺

[www.gesundheitsbildung-bonn.de](http://www.gesundheitsbildung-bonn.de)

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.