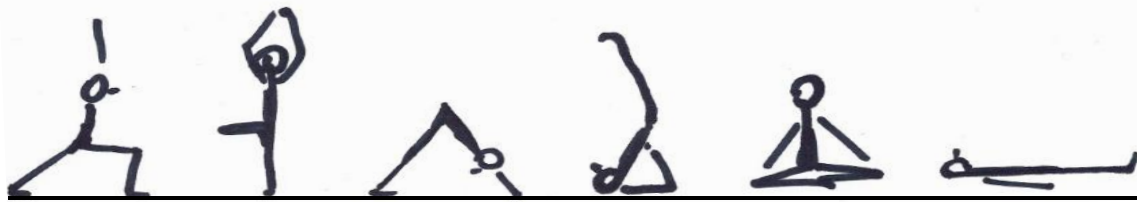




Praxis für Gesundheitsbildung

Kurse August – Dezember 2026



Kurs	Tag, Uhrzeit	Beginn	Ende	Dauer	Kursgeb.
☺ Hatha-Yoga / Meditation					
Yoga	Mo., 10.00-11.30	24.8.	14.12.	15 Wochen	300.-
Yoga	Mo., 19.00-20.30	24.8.	14.12.	15 Wochen	300.-
Yoga für Senioren (Haus Heisterbach)	Die., 15.00-16.30	25.8.	15.12.	14 Wochen	238.-
Yoga und Meditation	Die., 19.00-20.30	25.8.	15.12.	15 Wochen	300.-
Yoga	Do., 17.00-18.30	27.8.	17.12.	15 Wochen	300.-
Zen-Meditation (mit Yoga zum Lockern)	Do., 19.00-21.00	27.8.	17.12.	15 Wochen	300.-
Workshop: Yoga - Philosophie & Praxis	Sa., 10.00-18.00.	21.11.	21.11.	1 Tag	100.-
☺ Autogenes Training					
Yoga & Autogenes Training	Mo., 17.00-18.30	7.9.	23.11.	10 Wochen	200.-
Yoga & Autogenes Training (Augustinum)	Mi., 10.00-11.30	9.9.	25.11.	10 Wochen	200.-
☺ Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction)					
MBSR-Info	Mi., 19.00-20.30	2.9., 23.9.		90 Minuten	10.-
MBSR-Info	Fr., 10.00-11.30	4.9., 25.9.		90 Minuten	10.-
Workshop „Stress lass nach ...“ inkl. Austausch, Stresstest und Einf. in MBSR	Sa., 14.00-17.00	29.8., 19.9.		3 Stunden	20.-
MBSR-8-Wochen-Kurs 1	Mi., 19.00-21.30	28.10.	16.12.	8 Wochen	420.-
MBSR-8-Wochen-Kurs 2	Fr., 10.00-12.30	30.10.	18.12.	8 Wochen	420.-
Grundlagenseminar Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz	Sa. + So., 10.00-17.00	5.9.	6.9.	Wochenende	200.-
Achtsames Selbstmitgefühl (MBCL: Mindfulness Based Compassionate Living)					
MBCL-8-Wochen-Kurs 1	Fr., 16.00-18.30-	4.9.	13.11.	8 Wochen	420.-
MBCL-8-Wochen-Kurs 2	Fr., 16.00-18.30-	27.11.	29.1.	8 Wochen	420.-
Miteinander reden: kommunikative Selbsterfahrung und Übungen zur Verständigung					
Workshop: Erfolgreiche Kommunikation	Sa, 14.00-16.00	12.9.		2 h	kostenlos
Miteinander reden, Kurs 1	Sa., 14.00-16.00	24.10.	14.11.	4 Wochen	100.-
Miteinander reden, Kurs 2	Mo., 16.00-18.00	30.11.	21.12.	4 Wochen	100.-
Abschied und Neubeginn – Rückblick auf das Jahr, Ziele für 2027, Yoga, Meditation und kreative Methoden					
Zeit für mich zum Jahresende	Mi, 10.00-18.00	30.12.		1 Tag	100.-

Keine Kurse: vom 5.-18.10. und an den Feiertagen in NRW.

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

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

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

Kursort: Praxis für Gesundheitsbildung, Friedrich-Breuer-Str. 35, 53225 Bonn
Yoga Senioren: Haus Heisterbach (Königswinter), Autog. Training auch Augustinum (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 ☺

<https://gesundheitsbildung-bonn.de>

☎ 0228 / 90 91 900

Fax: 0228 / 947 444 76

Mail: info@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: _____

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 anderen Kurs ist nach Absprache möglich). Eine Kündigung (nur schriftlich) ist zum Ende des jeweils nächsten Quartals möglich. Kosten der Jahreskarte: 55.- monatlich (jeweils bis zum 5. des Monats zahlbar, auch in den kursfreien Zeiten). Falls Sie den Betrag auf einmal bezahlen, fallen nur 580.- an (das ist über 12 % günstiger als der monatliche Beitrag). Bei dieser Variante ist keine Kündigung möglich, es kann aber eine Ersatzperson gestellt werden.