Praxis für Gesundheitsbildung

Kurse Januar - April 2026



Kurs	Tag, Uhrzeit	Beginn	Ende	Dauer	Kursgeb.
Hatha-Yoga / Meditation					
Yoga	Mo., 10.00-11.30	5.1	30.3.	12 Wochen	240
Yoga für Senioren (Augustinum)	Mo., 15.00-16.30	5.1	30.3.	12 Wochen	240
Yoga	Mo., 19.00-20.30	5.1	30.3.	12 Wochen	240
Yoga Senioren (Anmeldung Haus Heisterbach)	Die., 15.00-16.30	6.1	31.3.	12 Wochen	186
Yoga und Meditation	Die., 19.00-20.30	6.1.	31.3.	13 Wochen	260
Yoga	Do., 17.00-18.30	8.1.	2.4.	12 Wochen	240
Zen-Meditation (mit Yoga zum Lockern)	Do., 19.00-21.00	8.1.	2.4.	12 Wochen	240
Autogenes Training					
Yoga & Autogenes Training	Mo., 17.00-18.30	12.1.	23.3.	10 Wochen	200
© Stressbewältigung durch Achtsamkeit	(MBSR: Mindfulness	Based Stre	ss Reductio	on)	
MBSR-Info	Mi., 19.00-20.30	7.1.		90 Minuten	10
MBSR-Info	Fr., 10.00-11.30	9.1.		90 Minuten	10
MBSR-8-Wochen-Kurs 1	Mi., 19.00-21.30	21.1.	11.3.	8 Wochen	420
MBSR-8-Wochen-Kurs 2	Fr., 10.00-12.30	23.1.	13.3.	8 Wochen	420
Grundlagenseminar Achtsamkeitsbasier-	Sa. + So.,	21.2.	22.2.	Wochen-	200
te Stressbewältigung am Arbeitsplatz	10.00-17.00			ende	
Achtsames Selbstmitgefühl (MBCL: Mind	fulness Based Compa	ssionate Li	ving)		
MBCL-8-Wochen-Kurs 1	Mi., 11.00-13.30	21.1.	11.3	8 Wochen	420
MBCL-8-Wochen-Kurs 2	Fr., 17.00-19.30	23.1.	13.3.	8 Wochen	420
Kommunikationstraining basics: kommun	nikative Selbsterfahru	ıng und Üb	ungen zur	Verständigung	
Workshop Erfolgreiche Kommunikation	Sa, 14.00-16.00	10.1.		2 h	kostenlos
Kommunikationskurs 1	Sa., 14.00-16.00	17.1.	7.2.	4 Wochen	100
Kommunikationskurs 2	Sa., 14.00-16.00	7.3.	28.3.	4 Wochen	100

Keine Kurse: 12.2 (Weiberfastnacht) und 16.2. (Rosenmontag)

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: 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

https://gesundheitsbildung-bonn.de



2 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

Name:	Vorname:	Telefon: _			
Straße:	E-Mail:				
PLZ/Ort:					
Ich melde mich verbindlich zu	ı folgenden Kursen/Veranst	taltungen an:			
Kurs/Veranstaltung	Begini	n (Datum, Uhrzeit)	Gebühr		
Yoga Jahreskarte für folge	enden Kurs:				
Die Teilnahmebedingungen e Sparkasse KölnBonn, IBAN: D Empfänger: Dr. Nikolaus Nag	E17 3705 0198 0132 9811 9		•		

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: <u>gültig für ein Kalenderjahr</u> 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.