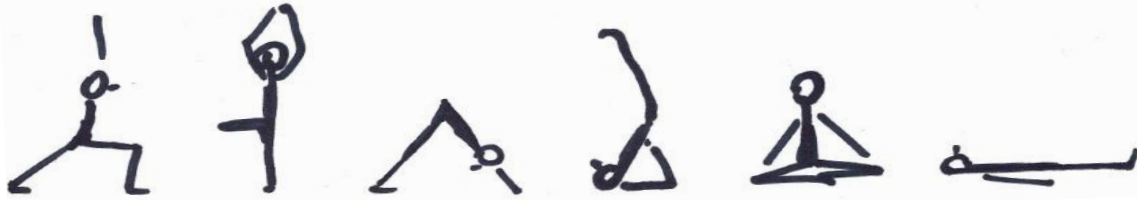




# Praxis für Gesundheitsbildung

## Kurse Januar – März 2023



Kurs	Tag, Uhrzeit	Beginn	Ende	Dauer	Kursgeb.
<b>☺ Hatha-Yoga / Meditation</b>					
Yoga	Mo., 10.00-11.30	9.1.	27.3.	11 Wochen	198.-
Yoga	Mo., 19.00-20.30	9.1.	27.3.	11 Wochen	198.-
Yoga Senioren (Anmeldung Haus Heisterbach)	Die., 15.00-16.30	24.1.	28.3.	10 Wochen	155.-
Yoga und Meditation	Die., 19.00-20.30	10.1.	28.3.	12 Wochen	216.-
Yoga	Mi., 17.00-18.30	11.1.	29.3.	12 Wochen	216.-
Yoga	Do., 17.00-18.30	12.1.	30.3.	11 Wochen	198.-
Zen-Meditation (mit Yoga zum Lockern)	Do., 19.00-21.00	12.1.	30.3.	11 Wochen	220.-
<b>☺ Autogenes Training</b>					
Yoga & Autogenes Training	Mo., 17.00-18.30	16.1.	27.3.	10 Wochen	180.-
<b>☺ Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction)</b>					
MBSR-Info	Do., 13.00-14.30	29.12.22, 5.1.23		90 Minuten	10.-
MBSR-Info	Fr., 11.00-12.30	6.1.		90 Minuten	10.-
MBSR-8-Wochen-Kurs	Mi., 19.00-21.30	11.1.	1.3.	8 Wochen	420.-
MBSR-8-Wochen-Kurs	Fr., 10.00-12.30	13.1.	3.3.	8 Wochen	420.-
Grundlagenseminar: Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz	Sa. + So., 10.00-17.30	28.1. 25.3.	29.1. 26.3.	Wochen- ende	200.-
Aus-Zeit (Yoga + Zen-Meditation)	Sa., 15.00-18.00	7.1., 4.2., 11.3.		Nachmittag	35.-/Termin
<b>Achtsames Selbstmitgefühl (MBCL: Mindfulness Based Compassionate Living)</b>					
MBCL-Info	Fr., 17.00-18.00	13.1.		90 Minuten	10.-
MBCL-8-Wochen-Kurs (A-Tag 4.3.)	Fr., 17.00-19.30	27.1.	24.3.	8 Wochen	420.-
<b>Kommunikationstraining basics: kommunikative Selbsterfahrung und Übungen zur Verständigung</b>					
Kennenlernetreffen, mit Einführung in die Kommunikationstheorie	Fr., 14.00-16.00	13.1.		2 h	10.-
Kommunikationskurs	Fr., 14.00-16.00	27.1.	17.3.	8 Wochen	160.-

**Keine Kurse:** Weiberfastnacht (16.2.), Rosenmontag (20.2.)

**Corona:** Bitte beachten Sie die aktuellen Hygieneregeln. Beim Yoga gibt es auch Hybrid-Kurse (Life + Online). Jeder der angemeldet ist, darf zusätzlich online auch an anderen Yogakursen teilnehmen (kostenlos).

**Yoga-Schnupperstunde** nach Absprache (18.-, wird bei Anmeldung zum Kurs verrechnet).

**Einzelstunden:** 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](mailto:info@gesundheitsbildung-bonn.de)

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

☎ 0228 / 90 91 900

Fax: 0228 / 947 444 76

E-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: \_\_\_\_\_

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 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.