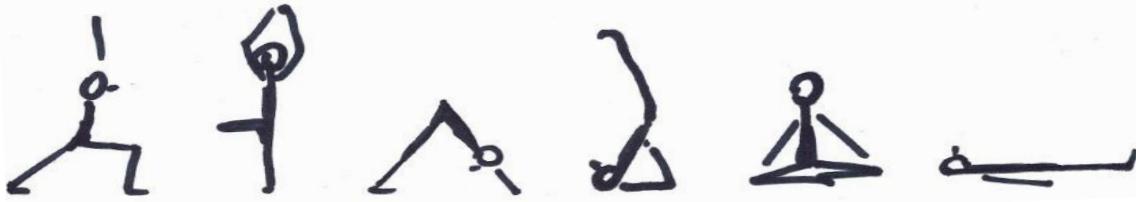


# Praxis für Gesundheitsbildung

## Kurse Januar – April 2026



Kurs	Tag, Uhrzeit	Beginn	Ende	Dauer	Kursgeb.
<b>☺ Hatha-Yoga / Meditation</b>					
Yoga	Mo., 17.00-18.30	12.1	30.3.	11 Wochen	220.-
Yoga	Mo., 19.00-20.30	5.1	30.3.	12 Wochen	240.-
Yoga Senioren (Haus Heisterbach)	Die., 15.00-16.30	13.1	31.3.	12 Wochen	186
Yoga und Meditation	Die., 19.00-20.30	6.1.	31.3.	13 Wochen	260.-
Yoga für Senioren (Augustinum)	Mi., 15.00-16.30	14.1	18.3.	10 Wochen	200.-
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.-
<b>☺ Autogenes Training</b>					
Yoga & Autogenes Training	Mo., 10.00-11.30	12.1.	23.3.	10 Wochen	200.-
<b>☺ Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction)</b>					
MBSR-Info	Mi., 19.00-20.30	7.1., 25.3. u. nach Vereinbarung		90 Minuten	10.-
Workshop „Stress lass nach“ inkl. Austausch, Stresstest und Einf. in MBSR	Sa., 14.00-17.00 So., 14.00-17.00	10.1. 22.3.		nachmittag	20.-
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 Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz	Sa. + So., 10.00-17.00	21.2.	22.2.	Wochenende	200.-
<b>Achtsames Selbstmitgefühl (MBCL: Mindfulness Based Compassionate Living)</b>					
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.-
<b>Kommunikationstraining basics: kommunikative Selbsterfahrung und Übungen zur Verständigung</b>					
Workshop Erfolgreiche Kommunikation	So, 14.00-16.00	11.1.		2 h	kostenlos
Kommunikationskurs 1	So., 14.00-16.00	18.1.	8.2.	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:** Haus Heisterbach (Königswinter) und 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](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

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 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.