Nächste Kurse von Nikolaus Nagel

MBSR-Infotreffen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Die Teilnehmer erhalten wichtige Informationen zum MBSR-Kurs. Sie erfahren etwas zur Entstehung, zu den Inhalten und dazu, was die Wissenschaft zu den Wirkungen des MBSR-Programm sagt. Interessenten füllen einen kleinen Fragebogen aus. Offene Fragen werden geklärt, dann ist die Anmeldung zum Kurs möglich. Gebühr 10.-.
Um Voranmeldung wird gebeten
(auf https://info@gesuundheitsbildung-bonn.de oder 0228/9091900).

Beginn: 15.08.2024 **Ende:** 15.08.2024
Uhrzeit: 19.00-20.30 Uhr

Adresse
Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Straße 35
53225 Bonn

MBSR-Infotreffen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Die Teilnehmer erhalten wichtige Informationen zum MBSR-Kurs. Sie erfahren etwas zur Entstehung, zu den Inhalten und dazu, was die Wissenschaft zu den Wirkungen des MBSR-Programms sagt. Interessenten füllen einen kleinen Fragebogen aus. Offene Fragen werden geklärt, dann ist die Anmeldung zum Kurs möglich. Gebühr 10.-.

Beginn: 16.08.2024 **Ende:** 16.08.2024
Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Adresse
Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Straße 35
53225 Bonn

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR ist ein wissenschaftlich untersuchtes wirkungsvolles Programm zur Stressreduktion, bestehend aus östlichen und westlichen Methoden der Persönlichkeitentwicklung. Bestandteile sind unter anderem Meditation und Yoga. Verschiedene achtsamkeitsbasierte Übungen und Reflexionen helfen, gelassener mit dem alltäglichen Stress zurechtzukommen.
Kursgebühr 420.-, inkl. ausführlicher Kursunterlagen und 3 CDs bzw. mp3-Dateien zum download.

Dieser Kurs ist zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Rahmen der Prävention einen Teil der Kursgebühr.

Beginn: 21.08.2024 **Ende:** 09.10.2024
Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr

Adresse
Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Straße 35
53225 Bonn

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR ist ein wissenschaftlich untersuchtes wirkungsvolles Programm zur Stressreduktion, bestehend aus östlichen und westlichen Methoden der Persönlichkeitentwicklung. Bestandteile sind unter anderem Meditation und Yoga. Verschiedene achtsamkeitsbasierte Übungen und Reflexionen helfen, gelassener mit dem alltäglichen Stress zurechtzukommen.
Kursgebühr 420.-, inkl. ausführlicher Kursunterlagen und 3 CDs bzw. mp3-Dateien zum download.

Dieser Kurs ist zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Rahmen der Prävention einen Teil der Kursgebühr.

Beginn: 23.08.2024 **Ende:** 11.10.2024
Uhrzeit: 10.00 - 12.30 Uhr

Adresse
Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Straße 35
53225 Bonn

Infotreffen zum Mitgefühlstraining (MBCL)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Die Teilnehmer erhalten wichtige Informationen zum MBCL-Kurs. Die Kultivierung von Mitgefühl mit sich und mit anderen ist wohltuend und förderlich für die eigene Gesundheit. Das Training ist als Folge- oder Vertiefungskurs für Menschen entwickelt worden, die bereits Erfahrung mir Achtsamkeitstraining oder auch Meditation haben. Gebühr 10.-.

Beginn: 06.09.2024 **Ende:** 06.09.2024
Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Adresse
Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Straße 35
53225 Bonn

Mitgefühlstraining (MBCL)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Der MBCL-Kurs wurde entwickelt als Vertiefung für Menschen, die bereits an einem MBSR oder MBCT-Kurs teigenommen haben sowie für Menschen mit viel Meditationserfahrung. Die Entwicklung einer freundlichen und mitfühlenden Haltung sich selbst und anderen gegenüber ist ein Schlüsselfaktor für unsere seelische und körperliche Gesundheit. Kursgebühr 420.-.
Bitte melden für ein persönliches Vorgespräch unter 0228/9091900.
Infotreffen zum Kurs: Freitag, 6.9.24, 17.00 (Kosten 10.-).
Um Voranmeldung wird gebeten.

Beginn: 18.09.2024 **Ende:** 20.11.2024
Uhrzeit: 11.00 - 13.30 Uhr

Adresse
Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Straße 35
53225 Bonn

Mitgefühlstraining (MBCL)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Der MBCL-Kurs wurde entwickelt als Vertiefung für Menschen, die bereits an einem MBSR oder MBCT-Kurs teigenommen haben sowie für Menschen mit viel Meditationserfahrung. Die Entwicklung einer freundlichen und mitfühlenden Haltung sich selbst und anderen gegenüber ist ein Schlüsselfaktor für unsere seelische und körperliche Gesundheit. Kursgebühr 420.-.
Bitte melden für ein persönliches Vorgespräch unter 0228/9091900.
Infotreffen zum Kurs: Freitag, 6.9.24, 17.00 (Kosten 10.-).
Um Voranmeldung wird gebeten.

Beginn: 20.09.2024 **Ende:** 29.11.2024
Uhrzeit: 17.00 - 19.30 Uhr

Adresse
Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Straße 35
53225 Bonn

Grundlagenseminar: Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz (Wochenende)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
An diesem Wochenende werden die Grundlagen der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion vermittelt. Gedacht für alle, die in einem kompakten Rahmen wichtige Tools und Infos bezüglich der MBSR-Methodik bekommen wollen. Es gibt ausführliche Teilnehmerunterlagen und Audio-Aufnahmen mit praktischen Übungen. Die Kursgebühr beträgt 200.-. Voraussetzung für die Anmeldung ist ein persönliches Vorgespräch mit dem Kursleiter.
Dieser Kurs ist zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention. Die gesetzl. Krankenkassen erstatten einen Teil der Kursgebühr.

Beginn: 05.10.2024 **Ende:** 06.10.2024
Uhrzeit: 10.00-17.30 Uhr

Adresse
Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Straße 35
53225 Bonn

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR ist ein wissenschaftlich untersuchtes wirkungsvolles Programm zur Stressreduktion, bestehend aus östlichen und westlichen Methoden der Persönlichkeitentwicklung. Bestandteile sind unter anderem

Meditation und Yoga. Verschiedene achtsamkeitsbasierte Übungen und Reflexionen helfen, gelassener mit dem alltäglichen Stress zurechtzukommen.
Kursgebühr 420.-, inkl. ausführlicher Kursunterlagen und 3 CDs bzw. mp3-Dateien zum download.

Dieser Kurs ist zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Rahmen der Prävention einen Teil der Kursgebühr.

Beginn: 30.10.2024 **Ende:** 18.12.2024
Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr

Adresse
Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Straße 35
53225 Bonn

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR ist ein wissenschaftlich untersuchtes wirkungsvolles Programm zur Stressreduktion, bestehend aus östlichen und westlichen Methoden der Persönlichkeitentwicklung. Bestandteile sind unter anderem Meditation und Yoga. Verschiedene achtsamkeitsbasierte Übungen und Reflexionen helfen, gelassener mit dem alltäglichen Stress zurechtzukommen.
Kursgebühr 420.-, inkl. ausführlicher Kursunterlagen und 3 CDs bzw. mp3-Dateien zum download.

Dieser Kurs ist zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Rahmen der Prävention einen Teil der Kursgebühr.

Beginn: 01.11.2024 **Ende:** 20.12.2024
Uhrzeit: 10.00 - 12.30 Uhr

Adresse
Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Straße 35
53225 Bonn

Aus-Zeit, mit Yoga und Meditation

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
"Es gibt nichts Gutes ausser ..." Genau.
Dieser Samstag bietet eine Aus-Zeit für Dich. Mit achsamkeitsbasierten Methoden wie Yoga, Entspannung und Meditation. Kursgebühr 100.- (Ermäßigung möglich).

Beginn: 14.12.2024 **Ende:** 14.12.2024
Uhrzeit: 10.00 - 17.30 Uhr

Adresse
Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Straße 35
53225 Bonn

Abschied und Neubeginn

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Zeit zum Innehalten, Zeit für mich zum Jahresende. Mit Yoga, Meditation, einem Jahresrückblick und einem Blick nach vorn. Was sind meine Träume, meine Ziele? Und wie werde ich sie realisieren?

Der Kurs umfasst 1 1/2 Tage:
Samstag, 28.12., 15.00 - 18.00
Samstag, 29.12., 10.00 - 17.00

Kursgebühr: 150.- (Ermäßigung möglich).

Information und Anmeldung: 0228/9091900
info@gesundheitsbilduing-bonn.de

Beginn: 28.12.2024 **Ende:** 29.12.2024
Uhrzeit: 18.00 - 17.00 Uhr

Adresse
Praxis für Gesundheitsbildung
Friedrich-Breuer-Straße 35
53225 Bonn