

Nächste Kurse von Nikolaus Nagel

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes wirkungsvolles Programm zur Stressreduktion. Inhalte sind östliche und westliche Methoden der Persönlichkeitentwicklung. Dazu gehören regelmäßige Meditation, Yogapraxis sowie Erkenntnisse aus Medizin und Psychologie. Achtsamkeitsbasierte Übungen und Reflexionen verhelfen den Teilnehmern zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

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: 21.01.2026 **Ende:** 11.03.2026

Uhrzeit: 19.00 - 21.30 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 teilgenommen 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.-

Weitere Infos / persönliches Vorgespräch unter 0228/9091900.

Beginn: 21.01.2026 **Ende:** 11.03.2026

Uhrzeit: 11.00 - 13.30 Uhr

Adresse

Praxis für Gesundheitsbildung

Friedrich-Breuer-Straße 35

53225 Bonn

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes wirkungsvolles Programm zur Stressreduktion. Inhalte sind östliche und westliche Methoden der Persönlichkeitentwicklung. Dazu gehören regelmäßige Meditation, Yogapraxis sowie Erkenntnisse aus Medizin und Psychologie. Achtsamkeitsbasierte Übungen und Reflexionen verhelfen den Teilnehmern zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

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: 23.01.2026 **Ende:** 13.03.2026

Uhrzeit: 10.00 - 12.30 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 teilgenommen 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.-

Weitere Infos / persönliches Vorgespräch unter 0228/9091900.

Beginn: 23.01.2026 **Ende:** 13.03.2026

Uhrzeit: 17.00 - 19.30 Uhr

Adresse

Praxis für Gesundheitsbildung

Friedrich-Breuer-Straße 35

53225 Bonn

Grundlagenseminar: Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz (Wochenende) (KOPIE)

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: 21.02.2026 **Ende:** 22.02.2026

Uhrzeit: 10.00-17.00 Uhr

Adresse

Praxis für Gesundheitsbildung

Friedrich-Breuer-Straße 35

53225 Bonn