

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 Persönlichkeitsentwicklung. 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: 22.04.2026 **Ende:** 10.06.2026

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 fundiertes wirkungsvolles Programm zur Stressreduktion. Inhalte sind östliche und westliche Methoden der Persönlichkeitsentwicklung. 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: 24.04.2026 **Ende:** 19.06.2026

Uhrzeit: 10.00 - 12.30 Uhr

Adresse

Praxis für Gesundheitsbildung

Friedrich-Breuer-Straße 35

53225 Bonn

Workshop

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Folgende Inhalte können Sie in diesem Workshop erwarten:

Austausch zum Thema "Was macht mir Stress?" / Stresstest / Wege aus dem Stress/ Meditation / Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Kosten: 20.-

Beginn: 27.06.2026 **Ende:** 27.06.2026

Uhrzeit: 14.00 - 17.00 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 gesetzlichen Krankenkassen erstatten einen Teil der Kursgebühr.

Beginn: 18.07.2026 **Ende:** 19.07.2026

Uhrzeit: 10.00-17.00 Uhr

Adresse

Praxis für Gesundheitsbildung

Friedrich-Breuer-Straße 35

53225 Bonn