

Nächste Kurse von Nikolaus Nagel

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