Nächste Kurse von Nikolaus Nagel

Workshop "Stress lass nach ..."

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Folgende Inhalte können Sie in diesem Workshop erwarten:
Austausch zum Thema "Was macht mir Stress?" / Stresstest / Meditation / Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
Kosten: 20.-

Beginn: 20.12.2025 **Ende:** 20.12.2025
Uhrzeit: 14.00 - 17.00 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 lasse ich los, was brauche ich für die Zukunft?

Kursgebühr: 100.-

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

Beginn: 28.12.2025 **Ende:** 28.12.2025
Uhrzeit: 10.00 - 17.00 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: 07.01.2026 **Ende:** 07.01.2026
Uhrzeit: 19.00-20.30 Uhr

Adresse
Praxis für Gesundheitsbildung

Friedrich-Breuer-Straße 35
53225 Bonn

Workshop "Stress lass nach ..."

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Folgende Inhalte können Sie in diesem Workshop erwarten:
Austausch zum Thema "Was macht mir Stress?" / Stresstest / Meditation / Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
Kosten: 20.-

Beginn: 10.01.2026 **Ende:** 10.01.2026
Uhrzeit: 14.00 - 17.00 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: 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 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.-.
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 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.-.
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