

Nächste Kurse von Michael Breker

Zurück in die Ruhe: Wie MBSR bei Stress hilft, kostenfreier Infoabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Vielleicht spürst du manchmal, wie dein Alltag dich mitreißt – Termine, Gedanken, Erwartungen, Druck. Achtsamkeit kann hier zu einem Weg werden, wieder Boden unter den Füßen zu finden. An diesem Abend lade ich dich ein, kennenzulernen, wie MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) hilft, Stress zu regulieren, innere Ruhe zu kultivieren und gelassener mit Herausforderungen umzugehen. Wir sprechen darüber, was hinter Achtsamkeit wirklich steckt – jenseits von Trend und Technik. Und wir werden gemeinsam eine kleine Praxis-Erfahrung teilen, um den Körper zu entspannen und im Hier und Jetzt anzukommen.

Du brauchst keine Vorerfahrung. Nur dich – so wie du gerade bist.

Kursleiter: Michael Datum: 21.12.2025

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr Ort: Achtsamkeits-Zentrum Köln

Teilnahmegebühr: 0 € Ich freue mich auf dich.

Beginn: 12.12.2025 **Ende:** 12.12.2025

Adresse

Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker

Lothringer Str. 14 50677 Köln

Kompakt-Kurs: Liebe leben – Krisen meistern I Beziehungen stärken

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage Kompakt-Kurs: Liebe leben – Krisen meistern

Wie gelingt es, gerade in schwierigen Zeiten in Verbindung zu bleiben?

In diesem zweitägigen Workshop tauchen wir gemeinsam in die Haltung und Praxis einer achtsamen, respektvollen und mitfühlenden Kommunikation ein.

Du lernst, wie Missverständnisse, Konflikte oder alte Muster nicht trennen, sondern zu mehr Verständnis und Nähe führen können – wenn wir ihnen mit Offenheit, Empathie und Klarheit begegnen.

Egal ob du als Paar oder alleine kommst – dieser Workshop bietet dir einen geschützten Raum, um:

- dich selbst und andere tiefer zu verstehen,
- Verletzlichkeit als Kraftquelle zu erleben,
- und Wege zu entdecken, wie Mitgefühl und Echtheit selbst in Konflikten lebendig bleiben.

Für Menschen, die ...

- ihre Kommunikation bewusster und verbindender gestalten möchten,
- in Beziehungskrisen nach Orientierung, Verbindung und neuen Perspektiven suchen,
- neugierig sind auf einen achtsamen Umgang mit schwierigen Gefühlen und Bedürfnissen.

Ein Wochenende für echte Begegnung, heilsame Impulse – und die Einladung, Liebe und Freundschaft



neu zu verstehen.

Termin: 10. – 11. Januar 2026 Sa & So | jeweils 10:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Michael Breker Teilnahmegebühr: 290 €

Beginn: 10.01.2026 **Ende:** 11.01.2026

Uhrzeit: 10:00-16:00 Uhr

Adresse

Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker

Lothringer Str. 14

50677 Köln

MBSR 8-WOCHENKURS Abend-KURS

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Das Thema Achtsamkeit ist mir eine Herzensangelegenheit.

Wir beobachten unsere Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Körperempfindungen und lernen, uns weniger mit Ihnen zu identifizieren. Dabei erkennen wir unsere individuellen Stressoren und Stressreaktionen und üben, mit ihnen umzugehen.

Dadurch können wir den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz begegnen und eine große innere Freiheit entwickeln. Darüber hinaus kann eine tiefe Wertschätzung für das Leben mit all seinen Facetten entstehen.

Die Teilnahme an einem MBSR-8-Wochenkurs kann nachhaltig positive Effekte erzeugen! Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirkung von MBSR belegt. Das Programm hat positive Wirkungen auf Stress, Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen, Schmerzen bis hin zu psychosomatischen Beschwerden, chronischen Erkrankungen und steigert die Lebensqualität bei einer Krebserkrankung.

Das Programm trägt zu einer erhöhten inneren Ruhe und Gelassenheit bei und steigert die Resilienz nachhaltig. Es macht sich in einer verbesserten Lebensqualität und einer erhöhten Lebensfreude bemerkbar. Du kannst nach der der Teilnahme am MBSR-Kurs besser im Hier und Jetzt leben.

Der MBSR-Kurs ist auf 8 Wochen angelegt, um genügend Zeit zu lassen, das Gelernte zu Hause einzuüben. In dieser Zeit wirst Du Body-Scans, angeleitete Meditationen in Ruhe (Sitzen und Liegen) oder in Bewegung (meditatives Yoga) praktizieren. Du kannst das Erlernte sofort in Deinen beruflichen und privaten Alltag integrieren und damit üben. Dabei helfen Dir Anregungen und Übungsmaterialien, die Du während des Kurses erhältst.

Die Kursgebühr für den MBSR 8 Wochenkurs:

Der Kurs-Beitrag beträgt 380 Euro. □Du gilt als verbindlich für den Kurs angemeldet, sobald die Anmeldung eingegangen und der Kursbeitrag auf meinem Konto gutgeschrieben ist.

Meine MBSR-Kurse finden in den wunderschönen Räumen von Yoga 1a in Köln Ehrenfeld statt.

Der Kursbeitrag enthält:



1 Vor- und Nachgespräch jeweils 30 Min

8 Gruppenabende ca. 2,5 Stunden

1 Achtsamkeitstag ca. 6 Stunden

1 MBSR 8-Wochen Kurshandbuch

3 Audios mit Übungen und Anleitungen

Beginn: 12.01.2026 **Ende:** 02.03.2026

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker

Lothringer Str. 14

50677 Köln

MBSR 8-WOCHENKURS Vormittags-KURS

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Das Thema Achtsamkeit ist mir eine Herzensangelegenheit.

Wir beobachten unsere Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Körperempfindungen und lernen, uns weniger mit Ihnen zu identifizieren. Dabei erkennen wir unsere individuellen Stressoren und Stressreaktionen und üben, mit ihnen umzugehen.

Dadurch können wir den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz begegnen und eine große innere Freiheit entwickeln. Darüber hinaus kann eine tiefe Wertschätzung für das Leben mit all seinen Facetten entstehen.

Die Teilnahme an einem MBSR-8-Wochenkurs kann nachhaltig positive Effekte erzeugen! Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirkung von MBSR belegt. Das Programm hat positive Wirkungen auf Stress, Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen, Schmerzen bis hin zu psychosomatischen Beschwerden, chronischen Erkrankungen und steigert die Lebensqualität bei einer Krebserkrankung.

Das Programm trägt zu einer erhöhten inneren Ruhe und Gelassenheit bei und steigert die Resilienz nachhaltig. Es macht sich in einer verbesserten Lebensqualität und einer erhöhten Lebensfreude bemerkbar. Du kannst nach der der Teilnahme am MBSR-Kurs besser im Hier und Jetzt leben.

Der MBSR-Kurs ist auf 8 Wochen angelegt, um genügend Zeit zu lassen, das Gelernte zu Hause einzuüben. In dieser Zeit wirst Du Body-Scans, angeleitete Meditationen in Ruhe (Sitzen und Liegen) oder in Bewegung (meditatives Yoga) praktizieren. Du kannst das Erlernte sofort in Deinen beruflichen und privaten Alltag integrieren und damit üben. Dabei helfen Dir Anregungen und Übungsmaterialien, die Du während des Kurses erhältst.

Die Kursgebühr für den MBSR 8 Wochenkurs:

Der Kurs-Beitrag beträgt 380 Euro. □Du gilt als verbindlich für den Kurs angemeldet, sobald die Anmeldung eingegangen und der Kursbeitrag auf meinem Konto gutgeschrieben ist.

Meine MBSR-Kurse finden in den wunderschönen Räumen von Yoga 1a in Köln Ehrenfeld statt.

Der Kursbeitrag enthält:

1 Vor- und Nachgespräch jeweils 30 Min



8 Gruppenabende ca. 2,5 Stunden1 Achtsamkeitstag ca. 6 Stunden1 MBSR 8-Wochen Kurshandbuch3 Audios mit Übungen und Anleitungen

Beginn: 12.01.2026 **Ende:** 02.03.2026

Uhrzeit: 09:00-11:30 Uhr

Adresse

Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker

Lothringer Str. 14

50677 Köln

MBCL 8-WOCHENKURS ABEND-KURS MBSR Aufbaukurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Entdecke die Kraft von Selbstmitgefühl und achtsamer Lebensführung in unserem 8-wöchigen MBCL-Kurs (Mindfulness-Based Compassionate Living). Hier lernst Du, wie Du durch gezielte Übungen inneren Frieden findest, stressresistenter wirst und Dir selbst mit mehr Freundlichkeit begegnest. Tauche ein in eine Reise zu mehr Gelassenheit und emotionaler Stärke – für mehr Wohlbefinden im Alltag. Melde Dich jetzt an und schenke Dir die Zeit, die Du verdienst!

Beginn: 13.01.2026 **Ende:** 03.03.2026

Uhrzeit: 18:30-21:30 Uhr

Adresse

Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker

Lothringer Str. 14

50677 Köln

MBSR 8-WOCHENKURS Abend-KURS

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Das Thema Achtsamkeit ist mir eine Herzensangelegenheit.

Wir beobachten unsere Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Körperempfindungen und lernen, uns weniger mit Ihnen zu identifizieren. Dabei erkennen wir unsere individuellen Stressoren und Stressreaktionen und üben, mit ihnen umzugehen.

Dadurch können wir den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz begegnen und eine große innere Freiheit entwickeln. Darüber hinaus kann eine tiefe Wertschätzung für das Leben mit all seinen Facetten entstehen.

Die Teilnahme an einem MBSR-8-Wochenkurs kann nachhaltig positive Effekte erzeugen! Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirkung von MBSR belegt. Das Programm hat positive Wirkungen auf Stress, Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen, Schmerzen bis hin zu psychosomatischen Beschwerden, chronischen Erkrankungen und steigert die Lebensqualität bei einer Krebserkrankung.

Das Programm trägt zu einer erhöhten inneren Ruhe und Gelassenheit bei und steigert die Resilienz nachhaltig. Es macht sich in einer verbesserten Lebensqualität und einer erhöhten Lebensfreude bemerkbar. Du kannst nach der der Teilnahme am MBSR-Kurs besser im Hier und Jetzt leben.



Der MBSR-Kurs ist auf 8 Wochen angelegt, um genügend Zeit zu lassen, das Gelernte zu Hause einzuüben. In dieser Zeit wirst Du Body-Scans, angeleitete Meditationen in Ruhe (Sitzen und Liegen) oder in Bewegung (meditatives Yoga) praktizieren. Du kannst das Erlernte sofort in Deinen beruflichen und privaten Alltag integrieren und damit üben. Dabei helfen Dir Anregungen und Übungsmaterialien, die Du während des Kurses erhältst.

Die Kursgebühr für den MBSR 8 Wochenkurs:

Der Kurs-Beitrag beträgt 380 Euro. □Du gilt als verbindlich für den Kurs angemeldet, sobald die Anmeldung eingegangen und der Kursbeitrag auf meinem Konto gutgeschrieben ist.

Meine MBSR-Kurse finden in den wunderschönen Räumen von Yoga 1a in Köln Ehrenfeld statt.

Der Kursbeitrag enthält:

- 1 Vor- und Nachgespräch jeweils 30 Min
- 8 Gruppenabende ca. 2,5 Stunden
- 1 Achtsamkeitstag ca. 6 Stunden
- 1 MBSR 8-Wochen Kurshandbuch
- 3 Audios mit Übungen und Anleitungen

Beginn: 15.01.2026 **Ende:** 05.03.2026

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker Lothringer Str. 14 50677 Köln

Retreat: Achtsame Auszeit - Zeit für mich im Haus Neuglück

Kurse mit Übernachtung

"Zeit für Dich – Achtsamkeit und Sommerglück im Haus Neuglück"

Tauche ein in eine besondere Auszeit – voller Stille, Natur und neuer Lebenskraft.

Unser Sommer-Retreat 2025 lädt Dich ein, Dich selbst neu zu begegnen: Inmitten der sanften Natur des Siebengebirges erwarten Dich Tage der Achtsamkeit, Selbstfürsorge

und Mitgefühl – getragen von der warmen, liebevollen Atmosphäre des Hauses Neuglück.

Was Dich erwartet:

Sanfte Meditations- und Achtsamkeitsübungen für mehr innere Ruhe Inspirierende Impulse für Frieden, Gelassenheit und neue Lebendigkeit Viel Zeit für Dich, eingebettet in die heilende Kraft der Natur Eine nährende Gemeinschaft, die Deine Reise begleitet Finde zurück zu Dir selbst – in der Stille, im achtsamen Sein, im sommerlichen Licht.

Kursdetails:

Termin: 09.07. - 12.07.2026, Do - So

Ort: Haus Neuglück, Königswinter (Siebengebirge)

Teilnahmekosten pro Person:



Preise inkl. Übernachtung, vegetarischer Bio-Vollverpflegung und Kursgebühr:

Einzelzimmer mit Dusche/WC: 619 □€ Doppelzimmer mit Dusche/WC: 599 □€

Kursleitung: Michael & Bernadette

Schenke Dir Zeit für das Wesentliche.

Erlaube Dir, Ioszulassen, zu atmen, Dich neu zu spüren.

Wir freuen uns auf Dich!

Beginn: 09.07.2026 **Ende:** 12.07.2026

Adresse

Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker

Lothringer Str. 14

50677 Köln