

Nächste Kurse von Anke Makai

Stunden des Mitgefühls

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Stunden des Mitgefühls - Meditationsübungen aus dem MSC-Programm; für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen in achtsamem Selbstmitgefühl. Anmeldung bitte über die Website www.makai-yoga-koeln.de

Beginn: 13.06.2026 **Ende:** 13.06.2026

Uhrzeit: 12:00-16:00 Uhr

Adresse

Agentur Shanti

Beuelsweg 10

50733 Köln

Schnupperkurs Achtsamkeit, Zertifizierter Präventionskurs nach § 20 SGB

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

6 Abendtermine + 3 h der Achtsamkeit

Themen + Inhalte:

Was ist Achtsamkeit? Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Achtsames Yoga, Inne halten, und achtsamer Umgang mit Stress

Kosten: 160-180 € (Zuschüsse gesetzlicher Krankenkassen können nach regelmäßiger Teilnahme rückwirkend beantragt werden). Ermässigtter Preis für StudentInnen, RentnerInnen, Azubis.

Erwerbslose haben zudem die Möglichkeit beim Jobcenter einen Gutschein für Teamgesundheit zu erhalten. Mehr Infos dazu auf meiner Website

Beginn: 09.07.2026 **Ende:** 13.08.2026

Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr

Adresse

Praxis Kellendonk/Makai

Schwerinstraße 13

50733 Köln

Kompaktkurs Achtsamkeit, Zertifizierter Präventionskurs nach § 20 SGB (KOPIE)

Kurse mit Übernachtung

Freitag 18:00 bis Sonntag 17:00

Themen + Inhalte:

Was ist Achtsamkeit? Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Achtsames Yoga, Inne halten, und achtsamer Umgang mit Stress

Kosten: 160-180 € (Zuschüsse gesetzlicher Krankenkassen können nach regelmäßiger Teilnahme rückwirkend beantragt werden). Ermässigtter Preis für StudentInnen, RentnerInnen, Azubis.

Erwerbslose haben zudem die Möglichkeit beim Jobcenter einen Gutschein für Teamgesundheit zu erhalten. Mehr Infos dazu auf meiner Website

Beginn: 10.07.2026 **Ende:** 12.07.2026

Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr

Adresse

Praxis Kellendonk/Makai
Schwerinstraße 13
50733 Köln

Schnupper-Abend Achtsames Selbstmitgefühl nach C. Germer & K. Neff

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
angeleitete Übungen und Kurzvorträge zum MSC-Kursprogramm

Beginn: 10.09.2026 **Ende:** 10.09.2026

Uhrzeit: 18:30-20:30 Uhr

Adresse

Praxis Kellendonk/Makai
Schwerinstraße 13
50733 Köln

Schnupper-Abend zum MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
angeleitete Übungen und Kurzvorträge zum MBSR-Kursprogramm
Gebühr: 30 € (kann ggf. später bei Kursanmeldung verrechnet werden)

Beginn: 14.09.2026 **Ende:** 14.09.2026

Uhrzeit: 19:15-21:00 Uhr

Adresse

Praxis Kellendonk/Makai
Schwerinstraße 13
50733 Köln

MBSR-Kurs (Mindfulness-Based-Stress-Reduction nach JKZ) zert. Präventionskurs mit Krankenkassenzusatz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Präsenz-Kurs, 9 Abendtermine + Achtsamkeitstag; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung über die Website www.makai-yoga-koeln.de
Kosten: 350,- (ermässigt 310,- für Studenten, Rentner, Azubis, ALGII, mit Nachweis); Erwerbslose haben zudem die Möglichkeit einen Gutschein beim Jobcenter für TeamGesundheit zu erhalten (Infos dazu auf unserer Website)
Zuschüsse durch ges. Krankenkassen sind bei regelmäßiger Teilnahme (80%) rückwirkend möglich.

Beginn: 05.10.2026 **Ende:** 14.12.2026

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Praxis Kellendonk/Makai
Schwerinstraße 13
50733 Köln

MSC-Kurs, Achtsames Selbstmitgefühl nach C. Germer & K. Neff

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Präsenz-Kurs, 8 Abendtermine + 4 "Stunden des Mitgefühls"; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung über die Website www.makai-yoga-koeln.de

Kosten: 300,- (ermässigt 270,- für Studenten, Rentner, Azubis, ALG II, mit Nachweis)

Zuschüsse durch gesetzliche Krankenkassen sind möglich.

Beginn: 08.10.2026 **Ende:** 17.12.2026

Uhrzeit: 18:15-20:30 Uhr

Adresse

Praxis Kellendonk/Makai

Schwerinstraße 13

50733 Köln

MSC-Kurs, Achtsames Selbstmitgefühl nach C. Germer & K. Neff

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Präsenz-Kurs, 8 Abendtermine + 4 "Stunden des Mitgefühls"; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung über die Website www.makai-yoga-koeln.de

Kosten: 300,- (ermässigt 270,- für Studenten, Rentner, Azubis, ALG II, mit Nachweis)

Zuschüsse durch gesetzliche Krankenkassen sind möglich.

Beginn: 11.01.2027 **Ende:** 15.03.2027

Uhrzeit: 18:15-20:30 Uhr

Adresse

Praxis Kellendonk/Makai

Schwerinstraße 13

50733 Köln

MBSR-Kurs (Mindfulness-Based-Stress-Reduction nach JKZ) zert. Präventionskurs mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Präsenz-Kurs, 9 Abendtermine + Achtsamkeitstag; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung

über die Website www.makai-yoga-koeln.de

Kosten: 350,- (ermässigt 310,- für Studenten, Rentner, Azubis, ALGII, mit Nachweis); Erwerbslose

haben zudem die Möglichkeit einen Gutschein beim Jobcenter für TeamGesundheit zu erhalten (Infos dazu auf unserer Website)

Zuschüsse durch ges. Krankenkassen sind bei regelmäßiger Teilnahme (80%) rückwirkend möglich.

Beginn: 12.01.2027 **Ende:** 09.03.2027

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Praxis Kellendonk/Makai

Schwerinstraße 13

50733 Köln

Selbstmitgefühl bei Scham (selfcompassion for shame) SCS - Kurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse durch einen MSC- Kurs (Achtsames Selbstmitgefühl) erforderlich.

Teilnahmegebühr: 230,- €/ erm. 190,-

Kursleitung: Anke Makai, MSC-Trained Teacher

Anmeldung bitte über die Website

www.makai-yoga-koeln.de

Beginn: 21.01.2027 **Ende:** 18.03.2027

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Praxis Kellendonk/Makai

Schwerinstraße 13

50733 Köln