

## Nächste Kurse von Anke Makai

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

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Präsenz-Kurs, 8 Abendtermine + Achtsamkeitstag; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung über die Website [www.makai-yoga-koeln.de](http://www.makai-yoga-koeln.de)

Kosten: 320,- (ermässigt 290,- für Studenten, Rentner, Azubis, ALG II, mit Nachweis)

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

Erwerbslose haben zudem die Möglichkeit beim Jobcenter einen Gutschein für Teamgesundheit zu erhalten. Mehr Infos dazu auf meiner Website [www.makai-yoga-koeln.de](http://www.makai-yoga-koeln.de)

**Beginn:** 21.04.2026    **Ende:** 16.06.2026

**Uhrzeit:** 18:45-21:00 Uhr

#### Adresse

Praxis Kellendonk/Makai

Schwerinstraße 13

50733 Köln

### Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Tag der Achtsamkeit - für TeilnehmerInnen aus laufenden Achtsamkeitskursen oder mit (ein wenig)

Vorkenntnissen in Meditation.

Teilnahmegebühr: 45 € / erm. 40,-

Anmeldung bitte über die Website [www.makai-yoga-koeln.de](http://www.makai-yoga-koeln.de)

**Beginn:** 30.05.2026    **Ende:** 30.05.2026

**Uhrzeit:** 11:30-17:30 Uhr

#### Adresse

Raum für Resonanz

Ritterstr. 27

50668 Köln

### 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](http://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 Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Präsenz-Kurs, 9 Abendtermine + Achtsamkeitstag; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung über die Website [www.makai-yoga-koeln.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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

