VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Anke Makai

Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Tag der Achtsamkeit - für TeilnehmerInnen aus laufenden Achtsamkeitskursen oder mit (ein wenig) Vorkenntnissen in Meditation.
Teilnahmegebühr: 45 € / erm. 40,-
Anmeldung über die Website www.makai-yoga-koeln.de

Beginn: 05.12.2026 **Ende:** 05.12.2026
Uhrzeit: 11:30-17:30 Uhr

Adresse
Raum für Resonanz
Ritterstr. 27
50668 Köln

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

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Präsenz-Kurs, 9 Abendtermine + 4 "Stunden des Mitgefühls"; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Anmeldung über die Website www.makai-yoga-koeln.de
Kosten: 300,- (ermässigt 280,- 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 Krankenkassenzusc

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

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN MBSR-MBCT

50733 Köln

Stunden des Mitgefühls

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

Beginn: 06.03.2027 **Ende:** 06.03.2027
Uhrzeit: 12:00-16:00 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, 9 Abendtermine + 4 "Stunden des Mitgefühls"; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Anmeldung über die Website www.makai-yoga-koeln.de
Kosten: 300,- (ermässigt 280,- für Studenten, Rentner, Azubis, ALG II, mit Nachweis)
Zuschüsse durch gesetzliche Krankenkassen sind möglich.

Beginn: 05.04.2027 **Ende:** 07.06.2027
Uhrzeit: 18:15-20:30 Uhr

Adresse
Praxis Kellendonk/Makai
Schwerinstraße 13
50733 Köln

Selbstmitgefühl bei Scham (selfcompassion for shame) SCS - Kurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
8 Abendtermine
Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse durch einen MSC- Kurs (Achtsames Selbstmitgefühl) erforderlich.
Teilnahmegebühr: 230,- € / erm. 210,-
Kursleitung: Anke Makai, MSC-Trained Teacher
Anmeldung bitte über die Website
www.makai-yoga-koeln.de

Beginn: 08.04.2027 **Ende:** 17.06.2027
Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse
Praxis Kellendonk/Makai
Schwerinstraße 13
50733 Köln