

Nächste Kurse von Anke Makai

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

Ende: 10.02.2026 **Beginn:** 25.11.2025

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Praxis Kellendonk/Makai

Schwerinstraße 13

50733 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-vogakoeln.de

Beginn: 13.12.2025 Ende: 13.12.2025

Uhrzeit: 12:00-16:00 Uhr

Adresse

Agentur Shanti Beuelsweg 10 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 300,- für Studenten, Rentner, Azubis, ALG II, mit Nachweis)

Zuschüsse durch ges. Krankenkassen sind bei regelmäßiger Teilnahme (80%) rückwirkend möglich. English speakers: I teach in German. Participation for English speakers is possible if you understand spoken German. All course materials, audios and books (JKZ) are also available in English (on request)

and are compatible with our curriculum.

Beginn: 12.01.2026 Ende: 16.03.2026

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse Atelier 14



Niehler Str. 104 57 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 250,- für Studenten, Rentner, Azubis, ALG II, mit Nachweis)

Zuschüsse durch gesetzliche Krankenkassen sind möglich.

English speakers: We teach in German. Participation for English speakers is possible if you understand spoken German. All course materials, audios and books are also available in English (on request) and are compatible with our curriculum.

Beginn: 23.03.2026 **Ende:** 15.06.2026

Uhrzeit: 18:15-20:45 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: 360,- (ermässigt 310,- für Studenten, Rentner, Azubis, ALGII, mit Nachweis; Frühbucher-Rabatte)

Zuschüsse durch ges. Krankenkassen sind bei regelmäßiger Teilnahme (80%) rückwirkend möglich. English speakers: We teach in German. Participation for English speakers is possible if you understand spoken German. All course materials, audios and books (JKZ) are also available in English (on request) and are compatible with our curriculum.

Beginn: 05.10.2026 **Ende:** 14.12.2026

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Praxis Kellendonk/Makai Schwerinstraße 13 50733 Köln