

## Nächste Kurse von Anke Makai

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

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, 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

**Beginn:** 27.02.2026    **Ende:** 08.05.2026

**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:** 28.02.2026    **Ende:** 28.02.2026

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

#### Adresse

Agentur Shanti

Beuelsweg 10

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](http://www.makai-yoga-koeln.de)

Kosten: 320,- (ermäßigt 270,- für Studenten, Rentner, Azubis, ALG II, mit Nachweis); Frühbucher-Rabatte im Januar + Februar

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:** 18:15-20:30 Uhr

**Adresse**

Praxis Kellendonk/Makai  
Schwerinstraße 13  
50733 Köln

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

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:** 14.04.2026    **Ende:** 09.06.2026

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

**Adresse**

Praxis Kellendonk/Makai  
Schwerinstraße 13  
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: 170-190 € (Zuschüsse gesetzlicher Krankenkassen können nach regelmäßiger Teilnahme rückwirkend beantragt werden). Ermäßigter 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:** 16.04.2026    **Ende:** 11.06.2026

**Uhrzeit:** 19:45-21:15 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-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

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

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: 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:** 18:30-20:45 Uhr

**Adresse**

Praxis Kellendonk/Makai

Schwerinstraße 13

50733 Köln