VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Reinhard Allgaier

MSC Selbstmitgefühl 8-Wochenkurs Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Beginn: 26.10.2026 **Ende:** 14.12.2026
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr

Adresse
Achtsamkeit Leben, Dipl.Päd. Reinhard Allgaier
Düsseldorfer Strasse 75
51063 Köln

MBSR 8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 05.11.2026 **Ende:** 14.01.2027
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr

Adresse
Achtsamkeit Leben K-Holweide
Bergisch Gladbacher Straße 408
51067 Köln

Tagesworkshop- Stimme und Achtsamkeit im Einklang

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 21.11.2026 **Ende:** 21.11.2026
Uhrzeit: 10-16 Uhr

Adresse
Achtsamkeit Leben Köln - Innenstadt/ Belgisches Viertel
Gladbacher Straße 21
50672 Köln

Tagesworkshop - Stimme und Achtsamkeit im Einklang

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Kursleitung: Anke Ostermann (Logopädin und Stimmpädagogin) und Dipl.Päd. Reinhard Allgaier (Achtsamkeitstrainer und systemischer Coach)
Ein Tag für innere Balance, Ausdruckskraft und Präsenz
In diesem eintägigen Workshop verbinden wir die Kraft der Achtsamkeit mit der Ausdrucksvielfalt unserer Stimme.

Die Stimme wird als Spiegel unseres inneren Zustands erfahrbar.

Gemeinsam schaffen wir einen Rahmen, in dem du dich klar, lebendig und präsent erfährst – einfach im Einklang.

Auf das Bild klicken, um den kompletten Flyer als pdf herunterzuladen
Was dich erwartet:
Achtsames Ankommen & Körperwahrnehmung: Einführung in grundlegende Achtsamkeitspraktiken: Atembeobachtung, Bodyscan und bewusstes Bewegen. Ziel ist das Ankommen im eigenen Körper und das Kultivieren innerer Ruhe
Die Stimme im Körper verankern: Erforschung der natürlichen Atem- und Stimmführung. Entspannung von Kiefer, Nacken & Zwerchfellübungen zum Freisetzen der natürlichen Resonanz
Stimmliche Präsenz & Ausdruckskraft: Spielerische Stimmübungen, Klang- und Resonanzarbeit um den persönlichen Ausdruck zu stärken und Freude am Klingen zu wecken
Gemeinsames Erforschen: Wie kann ich als Teil einer Gruppe mit mir selbst in Kontakt bleiben
Integration & Abschlussritual: Reflexion über die gemachten Erfahrungen, gemeinsamer Klangraum und alltagstaugliche Selbstregulations-Impulse entdecken
Für wen?

Für alle, die ihre Stimme entspannt nutzen möchten und Wege suchen, Nervensystem & Präsenz zu stärken.

Ziele des Workshops:
Förderung von Ruhe, Gelassenheit und Selbstwahrnehmung
Stärkung der stimmlichen Präsenz und Authentizität
Entwicklung eines achtsamen Umgangs mit sich selbst und anderen
Freude am Experimentieren mit Stimme, Klang und Ausdruck

Beginn: 21.11.2026 **Ende:** 21.11.2026
Uhrzeit: 10:00-16:00 Uhr

Adresse
Achtsamkeit Leben Köln - Innenstadt/ Belgisches Viertel
Gladbacher Straße 21
50672 Köln