

## Nächste Kurse von Reinhard Allgaier

### MBSR 8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 10.02.2026    **Ende:** 31.03.2026

**Uhrzeit:** 19:00-21:15 Uhr

#### Adresse

Achtsamkeit Leben Köln - Innenstadt/ Belgisches Viertel

Gladbacher Straße 21

50672 Köln

### MSC Selbstmitgefühl 8-Wochenkurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

**Beginn:** 23.02.2026    **Ende:** 20.04.2026

**Uhrzeit:** 19:00-21:15 Uhr

#### Adresse

Achtsamkeit Leben, Dipl.Päd. Reinhard Allgaier

Düsseldorfer Strasse 75

51063 Köln

### Achtsam am Morgen - ein Tag ohne Sorgen/ Vormittagskurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kursleitung: Achtsamkeitscoach Dipl-Päd. Reinhard Allgaier

Starte bewusst, ruhig und gestärkt in deinen Tag

In „Achtsamkeit am Morgen – Ein Tag ohne Sorgen“ schenkst du dir einen geschützten Raum, um anzukommen, durchzuatmen und dich innerlich auszurichten. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen, Meditationen und sanften Impulsen lernst du, den Moment wahrzunehmen, Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und mit mehr Gelassenheit in den Alltag zu gehen.

#### Was dich erwartet

Jede Kurseinheit folgt einer klaren, ruhigen Struktur und bietet dir:

ein bewusstes Ankommen im Hier und Jetzt  
angeleitete Achtsamkeits- und Atemübungen  
geführte Meditationen zur inneren Sammlung  
kurze Impulse für einen heilsamen Umgang mit Sorgen und Gedanken  
Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen

einen wertschätzenden Austausch in der Gruppe (freiwillig)

Der Fokus liegt darauf, den Geist zu klären, den Körper wahrzunehmen und eine innere Haltung von Freundlichkeit, Vertrauen und Offenheit zu entwickeln – als Grundlage für einen Tag mit mehr Leichtigkeit

**Beginn:** 24.02.2026    **Ende:** 31.03.2026

**Uhrzeit:** 08:15- 09:30 Uhr

#### **Adresse**

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

#### **MSC Mindful Self Compassion 8-Wochenkurs**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

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

**Uhrzeit:** 19:00-21:15 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 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:** 25.04.2026    **Ende:** 25.04.2026

**Uhrzeit:** 10:00-16:00 Uhr

#### **Adresse**

Achtsamkeit Leben Köln - Innenstadt/ Belgisches Viertel

Gladbacher Straße 21

50672 Köln