

Nächste Kurse von Reinhard Allgaier

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 Stimpädagogin) 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: 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

MSC Selbstmitgefühl 8-Wochenkurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Beginn: 18.05.2026 **Ende:** 29.06.2026

Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr

Adresse

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

MBSR und Achtsamkeit/ Online Infoabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 20.05.2026 **Ende:** 20.05.2026

Uhrzeit: 19:00-20:15 Uhr

Adresse

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

MBSR 8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 21.05.2026 **Ende:** 16.07.2026

Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr

Adresse

Achtsamkeit Leben K-Holweide
Bergisch Gladbacher Straße 408
51067 Köln

