

## Nächste Kurse von Alexander Hayn

### MBSR 8 Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen unter <https://www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de/kurstermine-infos/>

**Beginn:** 05.09.2024    **Ende:** 23.10.2024

**Uhrzeit:** 18.00-20.30 Uhr

#### Adresse

[achtsamkeit-mbsr-koeln.de](https://www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de)

Am Justizzentrum 7

50939 Köln-Sülz

### Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Achtsamkeitstag bietet ehemaligen Teilnehmenden der MBSR-Kurse sowie Personen mit Meditationserfahrung die Möglichkeit, die eigene Meditationspraxis zu vertiefen bzw. aufzufrischen. Der nächste Achtsamkeitstag findet am Sonntag, den 08.09.2024 von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr statt. Es werden unterschiedliche angeleitete Meditationen durchgeführt (Sitzmeditation, Body-Scan, Achtsamkeits-Yoga, Gehmeditation, Metta-Meditation, Bergmeditation und Seemeditation), wobei sich „statische“ Übungen (z.B. Sitzmeditation) mit „dynamischen“ Übungen (z.B. Yoga) abwechseln. Eine 30-minütige Pause bietet zudem die Möglichkeit, diese in Achtsamkeit zu verbringen (z.B. achtsames Essen).

Weitere Informationen unter <https://www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de/kurstermine-infos/>

**Beginn:** 08.09.2024    **Ende:** 08.09.2024

**Uhrzeit:** 10:00-15:00 Uhr

#### Adresse

[achtsamkeit-mbsr-koeln.de](https://www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de)

Am Justizzentrum 7

50939 Köln-Sülz

### MBSR 8 Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen unter <https://www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de/kurstermine-infos/>

**Beginn:** 10.09.2024    **Ende:** 28.10.2024

**Uhrzeit:** 18.00-20.30 Uhr

#### Adresse

[achtsamkeit-mbsr-koeln.de](https://www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de)

Am Justizzentrum 7

50939 Köln-Sülz