

## Anke Makai

### Senior Teacher (Level 3)

MBSR- & MSC-Lehrerin  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Orgodynamik®-Trainerin

Sonderpädagogin; seit 2005 tätig als Yogalehrerin, seit 2014 zusätzlich als MBSR-Lehrerin, seit 2022 auch MSC-Lehrerin (Selbstmitgefühl nach Germer/Neff).

Lehrtätigkeit in eigener Praxis (Köln), sowie für Bildungseinrichtungen, Gesundheitszentren.

Weitere Ausbildungen: Körperpsychotherapie (Orgodynamik®), Weiterbildung in Mindfulness-Based-Pain-Management (achtsamkeitsbasiertem Umgang mit Schmerz), eigene Meditationspraxis seit 2005, sowie Studien der Buddha-Lehre (vorw. Pali-Buddhismus).

### Achtsamkeitsausbildung

EZfA Freiburg

### Psychotherapie und Kliniken

#### Weitere Erfahrungen

Zusatzqualifikationen:

Achtsamer und mitfühlender Umgang mit Schmerz (MBPM- Breathworks Methode)

MSC-Trained Teacher (Achtsames Selbstmitgefühl)

### Sprachen

Englisch, Französisch, Deutsch

### Adresse

Schwerinstr. 13

50733 Köln

☎ 022195791243

☎ 0176-82199883

✉ makai-yoga(AT)web(PUNKT)de

<http://www.makai-yoga-koeln.de>