

### **Anke Makai**

# **Erfahrene Lehrerin (Level 2)**

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

0221957912430176-82199883

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