Nächste Kurse von Anke Makai

Stunden der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Meditationsübungen aus dem MBSR-Programm; für AnfängerInnen und Erfahrene gleichermassen geeignet
Anmeldung bitte über die Website www.makai-yoga-koeln.de

Beginn: 04.08.2024 **Ende:** 04.08.2024
Uhrzeit: 12:00-15:00 Uhr

Adresse
Praxis Kellendonk/Makai
Schwerinstraße 13
50733 Köln

Kennenlern-Treffen zum Studien- & Praxiskurs zum Ānāpānasati-Sutta (Buddha-Lehre)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Kennenlern-Abend:
Inhalte: Kurüberblick über die Kursinhalte
Gelegenheit, die Kursleitung persönlich kennenzulernen,
Raum für Fragen
Anmeldung bitte per E-Mail

Beginn: 23.08.2024 **Ende:** 23.08.2024
Uhrzeit: 19:30-21:00 Uhr

Adresse
Praxis Kellendonk/Makai
Schwerinstraße 13
50733 Köln

Info-Veranstaltung zum MSC Kurs (Selbstmitgefühl)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Info-Veranstaltung zum MSC Kurs (Selbstmitgefühl), Teilnahme kostenlos, Anmeldung per Email

Beginn: 29.08.2024 **Ende:** 29.08.2024
Uhrzeit: 18:30-19:45 Uhr

Adresse
Praxis Kellendonk/Makai
Schwerinstraße 13
50733 Köln

Studien- & Praxiskurs zum Anapanasati-Sutta (Buddha-Lehre)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

ANAPANASATI - Achtsamkeit auf den Atem -
EIN THEORIE- & PRAXISKURS:
Dieser Studien- & Praxiskurs richtet sich an Dharma-Praktizierende und -Interessierte. Er ist auch als Weiterbildung geeignet für Yoga- / MBSR-LehrerInnen & Achtsamkeits-TrainerInnen, die sich mit den Grundlagen buddhistischer Psychologie und ihrer Bedeutung für das Unterrichten von Achtsamkeit auf den Atem vertiefend auseinander setzen möchten.
Der Kurs eignet sich für alle Achtsamkeits-Praktizierenden, die einen vertiefenden Einstieg in die Buddha-Lehre suchen oder auch solche, die ihr Verständnis intensivieren möchten.
Der Kurs führt systematisch durch die grundlegende buddhistische Darlegung zur Atemachtsamkeit. Dabei wird das Anliegen verfolgt möglichst nah an der ursprünglichen Lehre des Buddha zu lernen und zu praktizieren.
Ergründung, Austausch und praktische Umsetzung von Übungen im Alltag sind Bestandteile des Kurses.
TEILNAHME-BEDINGUNGEN
Erwartet wird eine kontinuierliche + verbindliche Teilnahme an 7-8 Terminen. Aktive Mitarbeit durch eigene regelmäßige Meditations- und Achtsamkeits-Praxis.
Grundlegende Vorkenntnisse in Meditations-Praxis sind erforderlich. TeilnehmerInnen sollten in der Lage sein eigenständig zu Hause zu praktizieren (idealerweise mind. täglich 30`).

Beginn: 30.08.2024 **Ende:** 31.01.2025
Uhrzeit: 18:00-21:00 Uhr

Adresse
Praxis Kellendonk/Makai
Schwerinstraße 13
50733 Köln

MBSR-Kurs; zert. Präventionskurs mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Präsenz-Kurs, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung über die Website www.makai-yoga-koeln.de
Kosten: 350,- (ermässigt 300,- für Studenten, Rentner, Azubis, ALG II, mit Nachweis)
Zuschüsse durch ges. Krankenkassen sind möglich.

Beginn: 16.09.2024 **Ende:** 18.11.2024
Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse
Agentur Shanti
Beuelsweg 10
50733 Köln

Info-Veranstaltung zum MSC Kurs (Selbstmitgefühl)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Info-Veranstaltung zum MSC Kurs (Selbstmitgefühl), Teilnahme kostenlos, Anmeldung per Email

Beginn: 09.10.2024 **Ende:** 09.10.2024
Uhrzeit: 19:30-20:45 Uhr

Adresse
Praxis Kellendonk/Makai
Schwerinstraße 13
50733 Köln

MSC-Kurs, Achtsames Selbstmitgefühl nach C. Germer/K. Neff

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung über die Website www.makai-yoga-koeln.de
Kosten: 280,- (ermässigt 240,- für Studenten, Rentner, Azubis, ALG II, mit Nachweis)
Zuschüsse durch ges. Krankenkassen sind möglich.

Beginn: 31.10.2024 **Ende:** 19.12.2024
Uhrzeit: 18:15-20:45 Uhr

Adresse
Praxis Kellendonk/Makai
Schwerinstraße 13
50733 Köln

Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Tag der Achtsamkeit - für TeilnehmerInnen aus laufenden Achtsamkeitskursen oder mit (ein wenig) Vorkenntnissen in Meditation.
Teilnahmegebühr: 45€ / erm. 40,-
Anmeldung bitte über die Website www.makai-yoga-koeln.de

Beginn: 02.11.2024 **Ende:** 02.11.2024
Uhrzeit: 11:30-17:30 Uhr

Adresse
Agentur Shanti
Beuelsweg 10
50733 Köln

Stunden des Mitgefühls

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Stunden des Mitgefühls - Meditationsübungen aus dem MSC-Programm; für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen in stiller Meditation. Anmeldung bitte über die Website www.makai-yoga-koeln.de

Beginn: 08.12.2024 **Ende:** 08.12.2024
Uhrzeit: 12:00-16:00 Uhr

Adresse
Agentur Shanti
Beuelsweg 10
50733 Köln

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Ānāpānasati (Achtsamkeit auf den Atem) - Retreat

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Beginn: 10.01.2025 **Ende:** 12.01.2025
Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse
Haus Giersberg
Hasenweg 27
53125 Bonn

Ānāpānasati (Achtsamkeit auf den Atem) - Retreat

Kurse mit Übernachtung

Beginn: 10.01.2025 **Ende:** 12.01.2025

Adresse
Haus Giersberg
Hasenweg 27
53125 Bonn