

Jahresgruppe Achtsamkeit

Die Jahresgruppe ist ein Kurs für MBSR- und MBCT-Teilnehmer:innen, die regelmäßig in Treffen mit Gleichgesinnten ihre Achtsamkeitspraxis üben, vertiefen und sich darüber austauschen möchten.

Dabei praktizieren wir an jedem Kurstermin gemeinsam eine Achtsamkeitsübung, vertiefen und erkunden ein Thema wie zum Beispiel „Achtsamer Umgang mit Gefühlen“ und tauschen uns über unsere Erfahrungen und unsere alltägliche Achtsamkeitspraxis aus.

Vertiefendes Üben an zwei Achtsamkeitstagen ermöglicht uns, Erfahrungen im Alltag besser zu verstehen und ihnen mit freundlicher Achtsamkeit zu begegnen.

Die Jahresgruppe findet freitags, 17:30-20:00 Uhr, in der Psychologischen Praxisgemeinschaft (Winkelmannstraße 24, Magdeburg) statt.

15.08.2025	Achtsamkeit: Körper als Tor zur Gegenwärtigkeit	
05.09.2025	Achtsamkeit: Körperliche Beschwerden und Präsenz	
26.09.2025	Achtsamkeit: Psychische Beschwerden und Präsenz	
11.10.2025	<i>Achtsam Wandern durch die Kreuzhorst - optional -</i>	<i>Samstag, 10 - 16 Uhr</i>
17.10.2025	Achtsamkeit: Freundliche Präsenz und Freude	
21.11.2025	Achtsamkeit: Mitfühlende Gegenwärtigkeit	
12.12.2025	Achtsamkeit: Gleichmütige Präsenz vs. Gleichgültigkeit	

09.01.2026	Wunschthema	
13.02.2026	Wunschthema	
28.02.2026	<i>Achtsamkeitstag: stille gemeinsame Übung</i>	<i>Samstag, 10 - 16 Uhr</i>
13.03.2026	Wunschthema	
17.04.2026	Wunschthema	
08.05.2026	Wunschthema	
12.06.2026	Wunschthema	

Themenwünsche können jederzeit eingebracht werden.
Bitte melde Dich bis zum 11. August 2025 an.

Kursgebühr

440 Euro (inkl. Achtsamkeitstag am 28.02.2026);
Wandertag (optional) zusätzlich 60 Euro

Bitte überweise die Kursgebühr in zwei Raten:

- 250 Euro zu Beginn des 1. Halbjahres (bis 31. Januar 2025)
- 190 Euro zu Beginn des zweiten Halbjahres (bis 31. August 2025).

Zuschuss durch die Krankenkassen:

Wenn Du je Halbjahr den Zuschuss der Krankenkasse beantragen möchtest, dann musst du pro Halbjahr an sieben Kurseinheiten teilnehmen. Der Achtsamkeitstag/Wandertag zählt dabei als zwei Einheiten. Falls es Dir nicht möglich ist, an 7 Kursterminen pro Halbjahr teilzunehmen, kannst Du den Zuschuss der Krankenkasse einmal pro Kalenderjahr beantragen.

***Wie immer können andere Varianten der Ratenzahlungen und vom Kursbeginn abweichende Überweisungszeitpunkte individuell vereinbart werden.
Sprich mich dazu gern an!***