



Jahresgruppe Achtsamkeit

Die Jahresgruppe ist ein Kurs für Menschen, die bereits an einem MBSR- oder MBSR-Kurs teilgenommen haben. Während der Treffen gibt es viel Austausch und Übungen, so dass die eigene Achtsamkeitspraxis erweitert und vertieft werden kann.

Anhand von verschiedenen Achtsamkeitsaspekten und ganz alltäglichen Themen des Lebens kann die Achtsamkeit erkundet, erprobt und geübt werden. Das Kursformat gibt dabei allen genug Raum dafür, im eigenen Tempo zu verstehen, zu erleben und sich mit dieser Praxis zu entwickeln.

Der jährliche gemeinsame Achtsamkeitstag ermöglicht angeleitete und stille Praxis und ein tieferes Eintauchen in Präsenz, Leichtigkeit und Mitgefühl.

Die Jahresgruppe findet freitags, 17:30-20:00 Uhr, in der Yogaschule Karen Schmidt (Goethestraße 44, Magdeburg) statt.

22.01.2027	Achtsamkeit: Körper als Tor zur Gegenwärtigkeit	
19.02.2027	Achtsamkeit: Körperliche Beschwerden und Präsenz	
12.03.2027	Achtsamkeit: Psychische Beschwerden und Präsenz	
16.04.2027	Achtsamkeit: Freundliche Präsenz und Freude	
14.05.2027	Achtsamkeit: Mitfühlende Gegenwärtigkeit	
05.06.2027	Achtsamkeitstag: stille gemeinsame Übung	Samstag, 10 - 16 Uhr
18.06.2027	Achtsamkeit: Gleichmütige Präsenz vs. Gleichgültigkeit	

09.07.2027	Wunschthema	
20.08.2027	Wunschthema	
10.09.2027	Wunschthema	
25.09.2027	Optional: Achtsam Wandern	Samstag, 10 - 16 Uhr
01.10.2027	Wunschthema	
29.10.2027	Wunschthema	
26.11.2027	Wunschthema	

Themenwünsche können jederzeit eingebracht werden.

Kursgebühr: 440 Euro

(Inkl. Achtsamkeitstag am 05.06.2027)

ACHTSAM WANDERN (optional) zusätzlich 60 Euro

Bitte überweise die Kursgebühr in zwei Raten:

- 220 Euro zu Beginn des 1. Halbjahres (bis 31. Januar 2027)
- 220 Euro zu Beginn des zweiten Halbjahres (bis 31. Juli 2027).

Zuschuss durch die Krankenkassen:

Der Kurs wird die Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst. Als Voraussetzung gilt: Du musst an insgesamt 7 Kurseinheiten teilgenommen haben. Der Achtsamkeitstag/ Wandertag zählt dabei als zwei Einheiten.

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