



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, statt. Kursort ist die Yogaschule Karen Schmidt (Goethestraße 44, Magdeburg).

| | | |
|------------|--|---|
| 12.01.2024 | Mitfühlender Umgang mit eigenen Anteilen | |
| 16.02.2024 | Mitfühlender Umgang mit schwierigen Gefühlen | |
| 15.03.2024 | Mitfühlende Kommunikation | |
| 12.04.2024 | Mitfühlende Kommunikation | |
| 27.04.2024 | <i>Achtsamkeitstag: stille gemeinsame Übung - optional -</i> | <i>Samstag, 10 - 16 Uhr</i> |
| 01.05.2024 | <i>Achtsam Wandern (rund um Magdeburg) - optional -</i> | <i>Feiertag (Mi), ca. 10 - 16 Uhr</i> |
| 10.05.2024 | Stille - Frieden im Alltag finden - Das Herz öffnen | |
| 14.06.2024 | Metta in Beziehungen (Familie, Partnerschaft, Freunde) | |

| | | |
|------------|--|---------------------------------|
| 09.08.2024 | Wunschthema | |
| 06.09.2024 | Wunschthema | |
| 27.09.2024 | Stille - Frieden im Alltag finden | |
| 19.10.2024 | <i>Achtsamkeitstag: stille gemeinsame Übung - optional -</i> | <i>Samstag, 10 - 16 Uhr</i> |
| 25.10.2024 | Wunschthema | |
| 22.11.2024 | Wunschthema | |
| 13.12.2024 | Wunschthema | |

Themenwünsche können jederzeit eingebracht werden.
 Bitte melde Dich bis zum 11. August 2023 an.

Kursgebühr

375 Euro;
je Achtsamkeitstag zusätzlich 75 Euro
Wandertag zusätzlich 60 Euro

Zuschuss durch die Krankenkassen:

Wenn Du je Halbjahr den Zuschuss der Krankenkasse beantragen möchtest, dann musst du pro Halbjahr an acht Terminen teilnehmen. Der Achtsamkeitstag/Wandertag zählt dabei als zwei Einheiten.

Um auch finanziell Ordnung zu haben, möchte ich Dich bitten, in diesem Fall die Kursgebühr in zwei Raten zu überweisen: Eine zu Beginn des 1. Halbjahres (bis 31. Januar 2021) und die andere zu Beginn des zweiten Halbjahres (bis 30. September 2021).

Wenn Du den Zuschuss der Krankenkasse für das ganze Jahr nur einmal beantragen möchtest, dann reicht es, wenn Du an den Freitagsterminen teilnimmst. Dann ist es auch in Ordnung, die Kursgebühr in einem zu überweisen.

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