

## 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 Psychologische Praxisgemeinschaft (Winckelmannstraße 24, Magdeburg).**

09.08.2024	Wie Achtsamkeit heilt: Erleben und Klären	
23.08.2024	Wie Achtsamkeit heilt: Ja sagen - willkommen heißen	
27.09.2024	Wie Achtsamkeit heilt: Aus der Angst erwachen	
19.10.2024	<b>Achtsamkeitstag: stille gemeinsame Übung - optional -</b>	<b>Samstag, 10 - 16 Uhr</b>
25.10.2024	Stille - Frieden im Alltag finden	
22.11.2024	Wie Achtsamkeit heilt: Die tiefste Sehnsucht entdecken	
13.12.2024	Wie Achtsamkeit heilt: Verbundenheit mit der Welt	

17.01.2025	Wunschthema	
07.02.2025	Wunschthema	
07.03.2025	Wunschthema	
04.04.2025	Wunschthema	
09.05.2025	Wunschthema	
06.06.2025	Wunschthema	
21.06.2025	<b>Achtsamkeitstag: stille gemeinsame Übung</b>	<b>Samstag, 10 - 16 Uhr</b>

Themenwünsche können jederzeit eingebracht werden.  
Bitte melde Dich bis zum 1. August 2024 an.

## Kursgebühr

440 Euro (inklusive Achtsamkeitstag am 21.6.2025);  
Achtsamkeitstag optional: zusätzlich 75 Euro

### ***Zuschuss durch die Krankenkassen:***

Wenn Du je Halbjahr den Zuschuss der Krankenkasse beantragen möchtest, dann musst du pro Halbjahr an acht Terminen teilnehmen. Ein Achtsamkeitstag/Wandertag (6 Stunden) 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. (Natürlich kannst Du trotzdem an den Achtsamkeitstagen und dem Wandertag mitmachen! 😊)

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