



## 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.**

17.01.2025	Achtsamkeit: Autopilot und Wahrnehmung	
07.02.2025	Achtsamkeit: Den Körper liebevoll bewohnen	
07.03.2025	Achtsamkeit: Stress als Übungspraxis erleben	
04.04.2025	Achtsamkeit: Gedanken sind (nur) Gedanken	
09.05.2025	Achtsamkeit: Gefühle zulassen und willkommen heißen	
06.06.2025	Achtsamkeit: Beruhigen, Entspannen, Regulieren	
21.06.2025	<b>Achtsamkeitstag: stille gemeinsame Übung</b>	<b>Samstag, 10 - 16 Uhr</b>

15.08.2025	Wunschthema	
05.09.2025	Wunschthema	
26.09.2025	Stille - Frieden im Alltag finden	
11.10.2025	<b>Achtsam Wandern durch die Kreuzhorst - optional -</b>	<b>Samstag, 10 - 16 Uhr</b>
24.10.2025	Wunschthema	
21.11.2025	Wunschthema	
12.12.2025	Wunschthema	

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

## Kursgebühr

440 Euro (inkl. Achtsamkeitstag am 21. Juni 2025);

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 Terminen 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!***