

Termine, Ort & Anmeldung



November:

Montag, 16.11.2026

Montag, 23.11.2026

(jeweils von 16:00 - 20:00 Uhr)



Ort:

Kath. Ehe-, Familien- u. Lebens-
beratung Köln, Krebsgasse 5-11,
50667 Köln



Anmeldung:

T 0221 . 2 05 15 15

E ch.neukirchen@efl-koeln.de



Die Kath. Ehe-, Familien- und
Lebensberatung in Köln

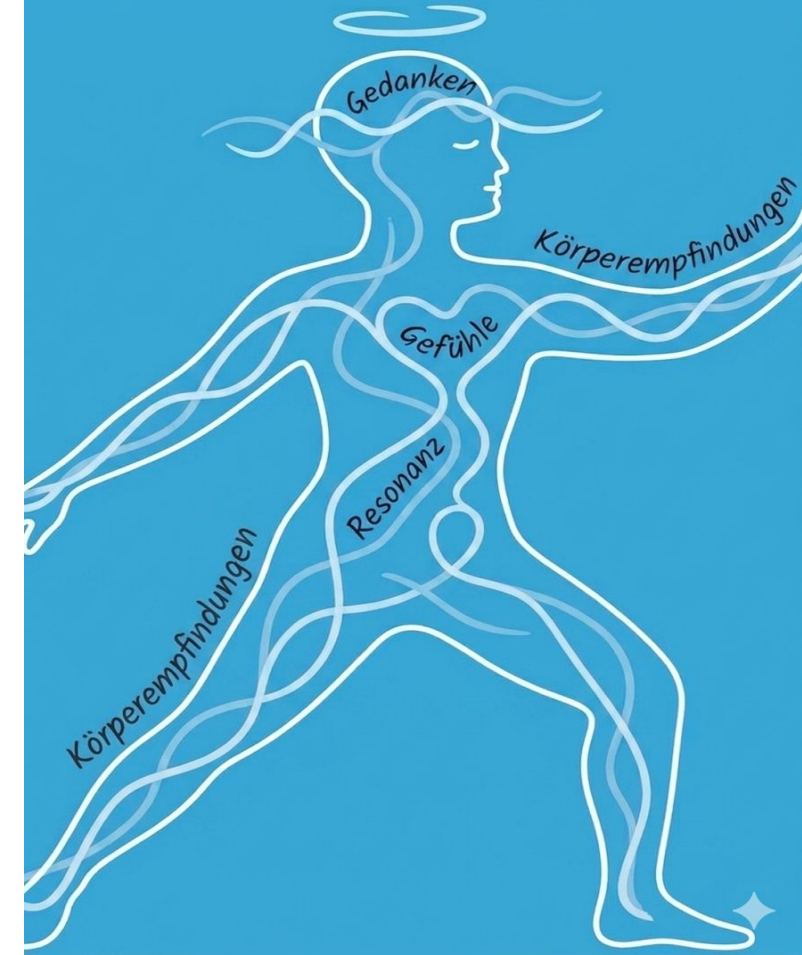
Krebsgasse 5-11
50667 Köln

T 0221 . 2 05 15 15
E info@efl-koeln.de

www.efl-koeln.de
www.zeit-zum-reden.com

bewegt sein - embodied Mindfulness

Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung Köln.



Vertiefungskurs Achtsamkeit

Weitere Informationen zur
EFL im Erzbistum Köln:



Zeit zum Reden.



bewegt sein – embodied Mindfulness

Embodied Mindfulness ist ein weiterführendes Achtsamkeitsangebot, welches eine achtsame Haltung in Verbindung mit unserem Körpergewahrsein schult

In der Achtsamkeitspraxis entwickeln wir die Fähigkeit das Hier und Jetzt wertfrei wahrzunehmen und uns dem Moment wohlwollend zu öffnen. Oft bleiben wir dabei in der Rolle eines Zuschauers.

Unser innerer Beobachter bringt uns in die Distanz zu unserem Erleben, so dass wir unsere Gefühle und Gedanken betrachten können ohne von ihnen „weggetragen“ zu werden.

Im embodied Mindfulness geht es nicht nur darum, den Moment wertfrei zu beobachten, sondern aktiv in den Augenblick einzutauchen und ihn als ganzheitlich verkörperte Erfahrung zu erleben.

Wir nutzen die Bewegung und das Körpergewahrsein um Geist, Psyche und Körper wieder als fließende Einheit zu erfahren.

Jede Art der Veränderung auf körperlicher Ebene, wie Haltung, Bewegung, Empfindung oder Atmung hat unmittelbaren Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Erleben.

Die Kunst der flexiblen Aufmerksamkeit

Wir arbeiten dabei mit den vier Aufmerksamkeitsstilen nach Les Fehmi, um die Wahrnehmung zu erweitern und eine tiefere Verbindung zu sich selbst und den Moment herzustellen. So fühlst du dich nicht mehr nur wie ein Zuschauer, sondern wie ein Teil des Ganzen.

Was dich erwartet:

- Eine kurze Wiederholung zur Achtsamkeit und wie wir in eine achtsame Haltung kommen.
- Eine Einführung zu embodied Mindfulness und den 4 Aufmerksamkeitsstilen.
- Praktische Übungen, in denen Du Dich durch die Aufmerksamkeitsstile bewegst und embodied Mindfulness erleben kannst.



Für wen ist dieses Kurs?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundlagen in der Achtsamkeit mitbringen (z.B. durch einen MBSR-Kurs oder einen Einführungskurs bei mir) und ihre Praxis erweitern möchten. Er ist besonders ideal für diejenigen, die einen bewegten, körperorientierten Zugang der rein stillen Meditation vorziehen.

Gruppengröße:

Max. 12 Teilnehmerinnen

Gruppenleitung:

Christoph Neukirchen
Ehe-, Familien- und Lebensberater, Achtsamkeitstrainer

Kosten:

Die Teilnahme ist kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Christoph Neukirchen
E-Mail: ch.neukirchen@efl-koeln.de