



Living Mindfulness

Ausbildung zum/zur AchtsamkeitstrainerIn in 4 Modulen

Living Mindfulness

Lernen sie in dieser Ausbildung die Praxis und Integration von Achtsamkeit professionell in den Alltag zu vermitteln, Ihre eigene Achtsamkeitspraxis und achtsame Grundhaltung zu vertiefen und Ihre Rolle als Lehrer*in zu reflektieren. Wir unterstützen Sie dabei, den ersten Living-Mindfulness-Kurs ausbildungsbegleitet anzubieten.

04.06., 06.12.2026

Do. 10:00 - 18:00
So. 10:00 - 16:00

Köln

2800,00 € Nach der Anmeldung muss eine Anzahlung von 800 Euro geleistet werden, sodass die Anmeldung verbindlich ist. Eine Ratenzahlungsvereinbarung kann auf Wunsch und gegen eine Gebühr von 20 Euro erstellt werden.

[Details & Anmeldung](#)

Mit der Ausbildung zum Living-Mindfulness-Trainer/in können Sie Achtsamkeit fundiert und alltagstauglich vermitteln und Menschen damit Wege zu mehr Gelassenheit und einem erfüllteren Leben aufzeigen.

Das Konzept – Achtsamkeit im Alltag leben

Das Living-Mindfulness-Achtsamkeitstraining wurde in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse und für die Universität Köln entwickelt und ist angelehnt an weltweit anerkannte Achtsamkeitstrainings wie MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), MSC (Achtsames Selbstmitgefühl) und MBCT (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie).

Auf Basis dieser Konzepte sowie den Erfahrungen der beiden Ausbilderinnen aus Trainings, Coachings und Therapie ist ein Achtsamkeitskonzept entstanden, das leicht in den Alltag integrierbar und zugleich – wie eine Studie der Universität Köln belegt – überaus wirksam ist.

Ein Living-Mindfulness-Kurs dauert in der Regel 8 Wochen und geht mit einem einstündigen wöchentlichen Präsenztermin einher. Durch die überschaubare zeitliche Investition lässt sich der Kurs in vielen Bereichen gut und flexibel einsetzen, zum Beispiel auch als Mittagstermin in Unternehmen.

In den Zeiten zwischen den Terminen bekommen die Teilnehmer Meditationen, achtsame Alltagsübungen, Methoden des achtsamen Arbeitens und Aufgaben zur Selbstreflexion zur Verfügung gestellt, die sie im Alltag kultivieren.

Inhalte

Als Living-Mindfulness-Lehrer*in können Sie Menschen die Praxis und Integration von Achtsamkeit in den Alltag professionell vermitteln. Darüber hinaus werden Sie während der Ausbildung Ihre eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen und Ihre achtsame Grundhaltung weiter kultivieren.

Auch werden Sie Ihre Rolle als Lehrer*in reflektieren, die wir als Berufung und nicht als Beruf verstehen. Schon während der Ausbildung werden Sie dabei unterstützt, Ihren ersten eigenen 8-wöchigen Living-Mindfulness-Kurs anzubieten.

- Grundlagen des Achtsamkeitskonzepts Living Mindfulness
- Bedeutung der Körperwahrnehmung
- Umgang mit (stressverschärfenden) Gedanken, Desidentifikation üben
- Umgang mit Gefühlen, typische Abwehrmechanismen erkunden
- Grundlagen der Selbsterforschung, Üben von Inquiry
- Grundlagen der Stressforschung, Reflektion von Stressdynamiken
- Kultivierung von Selbstmitgefühl
- Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- Qualitäten achtsamer Kommunikation
- Möglichkeiten des achtsamen Arbeitens
- Ethik und Haltung als Achtsamkeitslehrer*in
- Selbstfürsorge als Lehrer*in

Modul 1: 04. – 07. Juni 2026

Modul 2: 20. – 24. Juli 2026

Modul 3: 10. – 13. September 2026

Modul 4: 05. – 06. Dezember 2026

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Dozierende



Sabine Keßel

Sabine Keßel ist systemische Beraterin, Coach, Team- und Organisationsentwicklerin sowie MBSR-Trainerin und Living Mindfulness-Ausbilderin. Sie verbindet ihren Wirtschaftshintergrund mit dem systemischen Ansatz und der Qualität von Achtsamkeit, um nachhaltig Veränderungskompetenz, Produktivität und Zusammenarbeit in Organisationen zu stärken.



Kirsten Tofahrn

Kirsten Tofahrn ist Dipl.-Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gründerin des Zentrums für Achtsamkeit Köln und Ausbilderin für Achtsamkeitslehrer*innen. Ausbildung in verschiedenen Therapiemethoden und achtsamkeitsbasierten Interventionen (MBSR/MBCT/MS) sowie Humaniversity Therapy und Diamond Logos Essenz-Arbeit