

Besuchte Lehrgänge und Abschlüsse von Josh Maßmann

Buddhistisches Meditationszentrum [Shambhala Köln](#):

Jan 2018	Zufriedenheit im Alltag (5 Abendkurse)
Okt 2018	Furchtlos im Alltag (5 Abendkurse)
Feb 2019	Weisheit im Alltag (5 Abendkurse)
Mai 2019	Freude im Alltag (5 Abendkurse)
Jul 2019	BMC & Meditation (Wochenendkurs)
Feb 2020	Shambhala Training 1 (Wochenendkurs)
2018-2020	Teilnahme an mehreren Nynthün (Tag der Achtsamkeit)

Schweigeretreats:

Aug 2019	Präsenz verkörpern – Achtsames Yoga und körperbasierte Meditation (8 Tage) Leitung: Anne Cushman
Jan 2020	Einsicht durch Achtsamkeit (5 Tage) Leitung: Paul Köppler

MBSR-Ausbildung:

2019	Grundausbildung „Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren“ bei Arbor Seminare
2020-2021	MBSR Aufbaukurs zur Grundausbildung bei Arbor Seminare

Sonstiges:

2009-2011	Tai Chi Chuan – Yang Stil bei Babis Gatzelis
Jun 2018	MBSR Kurs (8 Kurseinheiten) Kursleiter: Reinhard Allgaier