

## 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)
2018-2022	Teilnahme an mehreren Nyinthün (Tag der Achtsamkeit)
Nov 2021	Shambhala Training 2 (Wochenendkurs)
2022	Shambhala Jahresgruppe – Ausbildung zum Meditation Guide

### Schweigeretreats:

Aug 2019	Präsenz verkörpern – Achtsames Yoga und körperbasierte Meditation (8 Tage) Leitung: <a href="#">Anne Cushman</a>
Jan 2020	<a href="#">Einsicht durch Achtsamkeit</a> (5 Tage) Leitung: <a href="#">Paul Köppler</a>
Jul 2022	Shambhala Köln Schweige-Retreat zur Jahresgruppe (5 Tage) Leitung: Arnd Riester und Sabine Rolfes

### MBSR-Ausbildung:

2019	Grundausbildung „Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren“ bei <a href="#">Arbor Seminare</a>
2020-2021	MBSR Aufbaukurs zur Grundausbildung bei Arbor Seminare
März 2022	Zertifizierung zum MBSR-Lehrenden durch Arbor Seminare

### Sonstiges:

2009-2011	Tai Chi Chuan – Yang Stil bei <a href="#">Babis Gatzelis</a>
Jun 2018	MBSR Kurs (8 Kurseinheiten) Kursleiter: Reinhard Allgaier
Aug 2022	Sensory Awareness – Aufgeschlossen leben Arbor-Seminar mit Stefan Laeng