

## Nächste Kurse von Myriam Denzel

### Achtsamkeitstraining 8+1

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Das Achtsamkeitstraining 8+1 richtet sich nach IHREN Bedürfnissen und basiert auf dem MBSR Curriculum. Schwerpunkte/Themen besprechen wir in einem kostenlosen Vorgespräch. ONLINETEILNAHME möglich!

**Beginn:** 29.01.2026

#### Adresse

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neustheim

### Achtsamkeitstraining für Lehrkräfte / Mindfulness Training For Teachers

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

\*\*\* Achtsamkeitstraining in der Schule für Lehrer\*innen im Rhein-Neckar-Raum / Mindfulness Training

For Teachers in the area Rhine-Neckar (MA/LU/HD) \*\*\*

For further information and offer, please contact via [info@achtsam-md.de](mailto:info@achtsam-md.de).

**Beginn:** 29.01.2026

#### Adresse

In Schule / in school

Region Rhein-Neckar

### Achtsamkeitsyoga für die 2. Lebenshälfte

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Donnerstags-Yoga: Wir üben achtsame Bewegungen- für alle, die beweglich, stabil, kraftvoll und vor allem mit Freude ihre zweite Lebenshälfte gestalten möchten! Neugierig, was Yoga dir bietet? Dann sich melden unter [info@achtsam-md.de](mailto:info@achtsam-md.de). Online-Teilnahme möglich! NUR NACH ANMELDUNG!

**Beginn:** 29.01.2026

**Uhrzeit:** 19.00 Uhr

#### Adresse

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neustheim

### Achtsamkeitsyoga für die 2. Lebenshälfte

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Montags-Yoga: Derzeit nur noch Onlineplätze verfügbar! Wir üben achtsame Bewegungen- für alle, die

beweglich, stabil, kraftvoll und vor allem mit Freude ihre zweite Lebenshälfte gestalten möchten! Neugierig, was Yoga dir bietet? Dann sich melden unter [info@achtsam-md.de](mailto:info@achtsam-md.de). Online-Teilnahme jederzeit möglich! NUR NACH ANMELDUNG. Die Präsenzplätze im Montags-Yoga sind auf 3 begrenzt!

**Beginn:** 02.02.2026

**Uhrzeit:** 19.30 Uhr

#### **Adresse**

**MD achtsam lernen**

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neustheim

#### **Achtsamkeitsyoga für die 2. Lebenshälfte**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Donnerstags-Yoga: Wir üben achtsame Bewegungen- für alle, die beweglich, stabil, kraftvoll und vor allem mit Freude ihre zweite Lebenshälfte gestalten möchten! Neugierig, was Yoga dir bietet? Dann sich melden unter [info@achtsam-md.de](mailto:info@achtsam-md.de). Online-Teilnahme immer auch möglich! NUR NACH ANMELDUNG!

**Beginn:** 05.02.2026

**Uhrzeit:** 19.00 Uhr

#### **Adresse**

**MD achtsam lernen**

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neustheim

#### **Achtsamkeitsyoga für die 2. Lebenshälfte**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Montags-Yoga: Derzeit nur noch Onlineplätze verfügbar! Wir üben achtsame Bewegungen- für alle, die beweglich, stabil, kraftvoll und vor allem mit Freude ihre zweite Lebenshälfte gestalten möchten!

Neugierig, was Yoga dir bietet? Dann sich melden unter [info@achtsam-md.de](mailto:info@achtsam-md.de). Online-Teilnahme jederzeit möglich! NUR NACH ANMELDUNG. Die Präsenzplätze im Montags-Yoga sind auf 3 begrenzt!

**Beginn:** 09.02.2026

**Uhrzeit:** 19.30 Uhr

#### **Adresse**

**MD achtsam lernen**

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neustheim

#### **Achtsamkeitstag**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Für Menschen mit Achtsamkeits- /Meditationserfahrung und ehem. MBSR Kursteilnehmer\*innen: Stille erfahren, Ruhe finden, Energien tanken, sich achtsam bewegen, bewusst speisen, sich erden, zu sich finden- einen Tag wie ein Retreat erleben! Begrenzte Teilnehmerzahl- Nur nach voriger Anmeldung unter 0172/7212285 oder [denzel@achtsam-md.de](mailto:denzel@achtsam-md.de)

**Beginn:** 28.02.2026    **Ende:** 28.02.2026  
**Uhrzeit:** 10-16 Uhr

#### Adresse

MD achtsam lernen  
Dürerstr. 105  
68163 Mannheim-Neustheim

#### MBSR Info-/Schnupperstunde

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Info-/Schnupperstunde für alle Interessierten an Meditation, Achtsamkeit und MBSR: Die Info-Veranstaltung ist kostenlos, um Voranmeldung wird gebeten: [info@achtsam-md.de](mailto:info@achtsam-md.de). Eingeladen sind alle, die sich für eine Teilnahme am MBSR 8-Wochen-Kurs, Start am 14. April 2026, interessieren.

**Beginn:** 17.03.2026    **Ende:** 17.03.2026  
**Uhrzeit:** 18:30-19:30 Uhr

#### Adresse

MD achtsam lernen  
Dürerstr. 105  
68163 Mannheim-Neustheim

#### MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

- Präsenzkurs; Online-Teilnahme via Zoom jederzeit möglich
- Kursort: MD achtsam lernen, Dürerstr. 105, in 68163 Mannheim-Neustheim. Sehr schöne und ruhig gelegene Räumlichkeiten mit perfekter Verkehrsanbindung, ohne durch die Mannheimer Innenstadt/Quadrat zu müssen (kostenlose Parkplätze direkt vor Praxis, OEG 200m, Straßenbahn 30m)
- Anmeldung zum kostenlosen Vorgespräch: [info@achtsam-md.de](mailto:info@achtsam-md.de)

**Beginn:** 14.04.2026    **Ende:** 16.06.2026  
**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

#### Adresse

MD achtsam lernen  
Dürerstr. 105  
68163 Mannheim-Neustheim

#### Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Für Menschen mit Achtsamkeits- /Meditationserfahrung und ehem. MBSR Kursteilnehmer\*innen: Stille erfahren, Ruhe finden, Energien tanken, sich achtsam bewegen, bewusst speisen, sich erden, zu sich finden- einen Tag wie ein Retreat erleben! Begrenzte Teilnehmerzahl- Nur nach voriger Anmeldung unter 0172/7212285 oder [denzel@achtsam-md.de](mailto:denzel@achtsam-md.de)

**Beginn:** 13.06.2026    **Ende:** 13.06.2026  
**Uhrzeit:** 10-16 Uhr

### Adresse

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neustheim

### MBSR Info-/Schnupperstunde

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Info-/Schnupperstunde für alle Interessierten an Meditation, Achtsamkeit und MBSR: Die Info-Veranstaltung ist kostenlos, um Voranmeldung wird gebeten: [info@achtsam-md.de](mailto:info@achtsam-md.de). Eingeladen sind alle, die sich für eine Teilnahme am MBSR 8-Wochen-Kurs, Start am 15. September 2026, interessieren.

**Beginn:** 14.07.2026    **Ende:** 14.07.2026

**Uhrzeit:** 18:30-19:30 Uhr

### Adresse

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neustheim

### MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

- Präsenzkurs; Online-Teilnahme via Zoom jederzeit möglich  
- Kursort: MD achtsam lernen, Dürerstr. 105, in 68163 Mannheim-Neustheim. Sehr schöne und ruhig gelegene Räumlichkeiten mit perfekter Verkehrsanbindung, ohne durch die Mannheimer Innenstadt/Quadrat zu müssen (kostenlose Parkplätze direkt vor Praxis, OEG 200m, Straßenbahn 30m)  
- Anmeldung zum kostenlosen Vorgespräch: [info@achtsam-md.de](mailto:info@achtsam-md.de)

**Beginn:** 15.09.2026    **Ende:** 17.11.2026

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

### Adresse

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neustheim

### Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Für Menschen mit Achtsamkeits- /Meditationserfahrung und ehem. MBSR Kursteilnehmer\*innen: Stille erfahren, Ruhe finden, Energien tanken, sich achtsam bewegen, bewusst speisen, sich erden, zu sich finden- einen Tag wie ein Retreat erleben! Begrenzte Teilnehmerzahl- Nur nach voriger Anmeldung unter 0172/7212285 oder [denzel@achtsam-md.de](mailto:denzel@achtsam-md.de)

**Beginn:** 07.11.2026    **Ende:** 07.11.2026

**Uhrzeit:** 10-16 Uhr

### Adresse

MD achtsam lernen  
Dürerstr. 105  
68163 Mannheim-Neuostheim