

## Nächste Kurse von Myriam Denzel

### Achtsamkeitsyoga für die 2. Lebenshälfte

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Montags-Yoga: \*\*\* NOCH 1 PRÄSENZPLATZ FREI! \*\*\* 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.

**Beginn:** 27.04.2026

**Uhrzeit:** 19.30 Uhr

#### Adresse

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

### 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:** 30.04.2026

**Uhrzeit:** 19.00 Uhr

#### Adresse

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

### Achtsamkeitsyoga für die 2. Lebenshälfte

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Montags-Yoga: \*\*\* NOCH 1 PRÄSENZPLATZ FREI! \*\*\* 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.

**Beginn:** 04.05.2026

**Uhrzeit:** 19.30 Uhr

#### Adresse

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

### 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:** 07.05.2026

#### 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:** 07.05.2026

**Uhrzeit:** 19.00 Uhr

#### Adresse

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

### Sati-Sangha (Meditationsgruppe)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Die Sati-Sangha ist unsere Meditationsgruppe aus Achtsamkeitserfahrenen, die sich alle paar Wochen montags -erst ab 3 festen Anmeldungen!- zur Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis trifft, um gemeinsam in der Meditation in Verbindung zu kommen. Plätze bei Präsenzteilnahme begrenzt, Online-Teilnahme jederzeit möglich. Aufnahme NUR NACH ANMELDUNG via [info@achtsam-md.de](mailto:info@achtsam-md.de).

**Beginn:** 18.05.2026

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

#### Adresse

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

### 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

**Beginn:** 13.06.2026    **Ende:** 13.06.2026

**Uhrzeit:** 10-16 Uhr

**Adresse**

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

**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:** 18.06.2026

**Adresse**

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

**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. 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-Neuostheim

**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-Neuostheim. 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

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

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

**Adresse**

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

**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

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

**Uhrzeit:** 10-16 Uhr

**Adresse**

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

**Metta-Meditation zum WORLD MEDITATION DAY**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

WORLD MEDITATION DAY 21.12.2026-

Metta Meditation: Lasst uns unsere Herzen verbinden. Online-Meditation, kostenlos, von 19h00-19h45.

Zoom-Link gibt es nach Anmeldung unter info@achtsam-md.de

**Beginn:** 21.12.2026    **Ende:** 21.12.2026

**Uhrzeit:** 19.00 Uhr

**Adresse**

Online/Zoom Myriam Denzel