

Nächste Kurse von Myriam Denzel

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. Online-Teilnahme möglich! NUR NACH ANMELDUNG!

Beginn: 18.06.2026

Uhrzeit: 19.00 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: 19.06.2026

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. Online-Teilnahme möglich! NUR NACH ANMELDUNG!

Beginn: 25.06.2026

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Adresse

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

RAUM FÜR RESONANZ- verbunden im Hier & Jetzt, für heute & später.

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtsame Körperübungen für Kraft, Halt, Verbindung & Freundlichkeit. *** Im Rahmen der

Aktionswoche gegen Einsamkeit *** am Samstag, 27. Juni 2026 von 10h-11h15

>>> nur nach Anmeldung: fo@achtsam-md.de oder über 0172/7212285 (Signal / Whatsapp) <<<

>>> Online-Teilnahme (Zoom) auf Wunsch <<<

>>> Kosten? Keine! <<<

Beginn: 27.06.2026 **Ende:** 27.06.2026

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Adresse

MD achtsam lernen

Dürerstr. 105

68163 Mannheim-Neuostheim

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. Online-Teilnahme jederzeit möglich! NUR NACH ANMELDUNG.

Beginn: 29.06.2026

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. Online-Teilnahme möglich! NUR NACH ANMELDUNG!

Beginn: 02.07.2026

Uhrzeit: 19.00 Uhr

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

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.

Beginn: 14.08.2026

Adresse

In Schule / in school

Region Rhein-Neckar

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/Quadrate 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