

Nächste Kurse von Dr. Alicia Engin

MBSR-8 Wochen-Kurs in Präsenz (mit Krankenkassenbezuschussung) (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Melde dich gerne für ein unverbindliches und kostenfreies Vorgespräch.

Beginn: 10.06.2026 **Ende:** 29.07.2026

Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse

Raum 10

Mannheim

MBSR-8 Wochen-Kurs ONLINE (mit Krankenkassenbezuschussung)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Dieser Kurs findet online live über Zoom statt.

Melde dich gerne für ein unverbindliches und kostenfreies Vorgespräch.

Beginn: 26.06.2026 **Ende:** 13.08.2026

Uhrzeit: 09:30 - 11:45 Uhr

Adresse

Online

Mannheim

„Mit Leichtigkeit zur Ruhe kommen“

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Gönn dir eine Pause vom ständigen „Tun“. In diesem Kurs darfst du einfach sein. Deep-Rest Meditation ist eine sanfte Form der Achtsamkeitsmeditation im Liegen, in der es vor allem ums zur Ruhe kommen geht. Ideal, um Stress loszulassen und wieder bei sich selbst anzukommen.

Termine: 28.05., 04.06., 12.06. und 18.6.25 von 18:30 - ca. 20:15 Uhr

(Es besteht die Möglichkeit bei einzelnen Terminen auch online dabei zu sein)

Beginn: 09.09.2026 **Ende:** 21.10.2026

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse

Raum 10

Mannheim

6-tägige Auszeit in Tirol: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-Kompaktkurs in Tirol. Als Bildungsurlaub möglich! Von den Krankenkassen bezuschusst.

Beginn: 13.11.2026 **Ende:** 18.11.2026

Adresse

Dr. Alicia Engin

Mannheim

6-tägiger MBSR-Kompaktkurs

Kurse mit Übernachtung

MBSR-Kompaktkurs in Tirol

Warum mitmachen?

- Achtsamkeit lernen und Stress abbauen
 - Krankenkassenbezuschung
 - Bildungsurlaub und Bezuschung Arbeitgeber möglich
 - Erholung in den schönen Tiroler Bergen
 - Es gibt täglich Achtsamkeitsübungen, theoretische Inputs und Zeit für Austausch in kleiner Gruppe.
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, also schnell anmelden!

Mehr Infos hier:

<https://www.alpenretreat.com/event-kalender/mbsr-kompaktkurs/>

Beginn: 13.11.2026 **Ende:** 18.11.2026

Adresse

AlpenRetreat

Nassereith, Österreich