

## Nächste Kurse von Dr. Alicia Engin

### Meditationstreffen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wir treffen uns einmal im Monat zum meditieren, austauschen und vertiefen achtsamkeitsbasierter Themen. Vorerfahrung ist wünschenswert. Anmeldung per Mail.

**Beginn:** 19.04.2026    **Ende:** 19.04.2026

**Uhrzeit:** 16:00 Uhr

### Adresse

Raum 10

Mannheim

### MBSR-8 Wochen-Kurs in Präsenz (mit Krankenkassenbezuschung) (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 Krankenkassenbezuschung)

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

**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**

AlpenRetreat

Nassereith, Österreich

**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