

## Nächste Kurse von Alexa List-Perpeet

### MBCL Kurs / Mitgefühlstraining live online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Online-MBCL-Kurs – Mitgefühl im Alltag vertiefen

In diesem Kurs lade ich Dich ein, achtsamkeitsbasiertes Mitgefühl (Mindfulness-Based Compassionate Living, MBCL) kennenzulernen und Schritt für Schritt in Dein Leben zu integrieren.

Gemeinsam erforschen wir, wie ein freundlicherer und verständnisvollerer Umgang mit Dir selbst und mit anderen entstehen kann – gerade in Zeiten von Stress, Druck oder Selbstkritik.

Neben praktischen Übungen erwarten Dich Impulse, Austausch in der Gruppe und Raum für Deine persönliche Erfahrung.

Der Kurs umfasst 8 wöchentliche Treffen à 2,5 Stunden sowie einen Übungstag (online via Zoom).

Vorerfahrungen mit Achtsamkeit – z. B. durch MBSR – sind hilfreich, aber keine Bedingung.

**Beginn:** 28.01.2026    **Ende:** 18.03.2026

**Uhrzeit:** 19:30 Uhr

### Adresse

### MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR 8-Wochenkurs im Präsenz Format! Der Kurs ist von der gesetzlichen Krankenkasse im Rahmen der Präventionsförderung anerkannt. Nach erfolgreicher Teilnahme kann bei der gesetzlichen Krankenkasse eine Bezugsschüssung der Kursgebühr beantragt werden. Die Höhe des Zuschusses variiert je nach Krankenkasse.

**Beginn:** 21.02.2026    **Ende:** 18.04.2026

**Uhrzeit:** 17:30-20:00 Uhr

### Adresse

Ma Loka Yogastudio

Am Herrenwingert 10

53347 Alfter