

## Nächste Kurse von Karin Pontius

### AKiJu Achtsamkeit für pädagogische Fachkräfte

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Das AKiJu - Curriculum ist eine Fortbildung für Lehrer:innen, Erzieher:innen, (Sozial)-Pädagog:innen, Psycholog:innen und alle, die im pädagogischen Kontext Kinder und Jugendliche begleiten.

**Beginn:** 26.02.2026    **Ende:** 23.04.2026

#### Adresse

Online

### MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Illingen / Saarland

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.praxis-pontius.de](http://www.praxis-pontius.de)

**Beginn:** 02.03.2026    **Ende:** 04.05.2026

**Uhrzeit:** 19:00 - 21:30 Uhr

#### Adresse

Satya Zentrum

Hauptstraße 51

66557 Illingen - Saarland

### MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Saarbrücken 8-Wochen-Training

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.praxis-pontius.de](http://www.praxis-pontius.de)

**Beginn:** 03.03.2026    **Ende:** 05.05.2026

**Uhrzeit:** 19:15 - 21:45 Uhr

#### Adresse

Freiraum

Försterstraße 12b

66111 Saarbrücken

### MBSR Kompakttraining im Saarland

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Das MBSR - Training im Kompaktformat in Schmelz / Saarland.

Als Präventionskurs von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung und weitere Infos unter: [www.praxis-pontius.de](http://www.praxis-pontius.de)

**Beginn:** 09.03.2026    **Ende:** 14.03.2026

**Adresse**

Freiraum  
Fürsterstraße 12b  
66111 Saarbrücken

**Auftanken - Seminarwochenende Achtsamkeit - Meditation - Yoga - Ressourcenstärkung**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Gönne dir ein Wochenende nur für dich – zum Innehalten, Durchatmen und Auftanken. In einer Zeit, in der vieles im Außen laut und fordernd ist, lädt dich dieses Seminar ein, zur Ruhe zu kommen und deine inneren Kraftquellen wieder zu spüren.

Mit einer Mischung aus Meditationen, Achtsamkeitsübungen, ressourcenstärkenden Impulsen und sanftem Yoga, findest du zurück in Balance und Präsenz. Egal, ob du erste Erfahrungen mitbringst oder schon länger Yoga oder Meditation praktizierst – du bist herzlich willkommen!

**Beginn:** 08.05.2026    **Ende:** 10.05.2026

**Adresse**

Die Neumühle  
Neumühle 1  
66693 Mettlach - Tünsdorf

**MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Illingen / Saarland**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.praxis-pontius.de](http://www.praxis-pontius.de)

**Beginn:** 07.09.2026    **Ende:** 09.11.2026

**Uhrzeit:** 19:00 - 21:30 Uhr

**Adresse**

Satya Zentrum  
Hauptstraße 51  
66557 Illingen - Saarland

**MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Saarbrücken 8-Wochen-Training**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.praxis-pontius.de](http://www.praxis-pontius.de)

**Beginn:** 08.09.2026    **Ende:** 10.11.2026

**Uhrzeit:** 19:15 - 21:45 Uhr

**Adresse**

Freiraum  
Fürsterstraße 12b  
66111 Saarbrücken

**MBSR Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit 8-Wochen-Training**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.praxis-pontius.de](http://www.praxis-pontius.de)

**Beginn:** 24.11.2026    **Ende:** 02.02.2027

**Uhrzeit:** 19:00 - 21:15 Uhr

**Adresse**

Online