

Nächste Kurse von Karin Pontius

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Illingen / Saarland

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.praxis-pontius.de

Beginn: 27.04.2026 **Ende:** 22.06.2026

Uhrzeit: 19:00 - 21:30 Uhr

Adresse

Satya Zentrum

Hauptstraße 51

66557 Illingen - Saarland

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 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

Beginn: 15.06.2026 **Ende:** 20.06.2026

Adresse

Freiraum

Försterstraße 12b

66111 Saarbrücken

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Illingen / Saarland

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen und Anmeldung unter 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

Beginn: 08.09.2026 **Ende:** 10.11.2026

Uhrzeit: 19:15 - 21:45 Uhr

Adresse

Freiraum

Försterstraße 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

Beginn: 24.11.2026 **Ende:** 02.02.2027

Uhrzeit: 19:00 - 21:15 Uhr

Adresse

Online