



Achtsames Dating erobert Deutschland. Offline. echt. verbindend.

MindfulDates bringt Singles bewusst und achtsam zusammen – kurz vor dem Valentinstag gibt es ein frisches, neues Dating-Thema für Ihre Berichterstattung.

Dating ist heute schnell geworden und für viele auch anstrengend. Algorithmen entscheiden, wer sichtbar ist, endlose Chats verlaufen im Sande und Fotos vermitteln einen Eindruck, der dem ersten Treffen oft nicht standhält. Genau hier setzt **achtsames Dating** an: eine **neue Offline-Dating-Kategorie**, die Begegnungen entschleunigt und den Fokus zurück auf das Wesentliche legt, die Verbindung zwischen zwei Menschen.

MindfulDates unterscheidet sich deutlich vom klassischen Speed-Dating. Während sich Gespräche dort häufig um dieselben Fragen drehen – *Was machst du beruflich? Woher kommst du? Was sind deine Hobbys?* – beginnt **achtsames Dating** an einem anderen Punkt. Es geht nicht um Selbstvermarktung, sondern um gemeinsames Erleben. Um Präsenz, Wahrnehmung und echte Verbindung.

Bei den geführten Events treffen sich **bis zu 20 Singles in einem ähnlichen Alter**. In rund zwei Stunden entstehen dabei bis zu zehn bewusste Begegnungen, getragen von einer klaren Struktur aus Partnerübungen, Gesprächsphasen und Reflexionsmomenten. Diese Form des Kennenlernens ermöglicht es, die Chemie zwischen sich und dem Gegenüber zu spüren, bevor Worte, Fakten und der Kopf die Führung übernehmen.

Gegründet wurde MindfulDates im Frühjahr 2025 von Sabine Link. Die Kölnerin hat das achtsame Dating-Konzept mit viel Herzblut entwickelt und aufgebaut – von der Idee über das Branding und die Webseite bis hin zu Marketing und Organisation. Die Events in Köln und Düsseldorf leitet sie bis heute persönlich.

Mittlerweile gab es über 20 erfolgreiche Veranstaltungen in **Köln, Düsseldorf, Berlin und München – Stuttgart** folgt im Februar 2026. Die Resonanz ist durchweg positiv: **25 fast ausschließliche 5-Sterne-Bewertungen** auf Google sprechen für sich. „*Mal eine ganz andere Art, andere Singles kennenzulernen*“, schreibt eine Teilnehmerin. Ein anderer sagt: „*Die beste Dating-Erfahrung, die ich je gemacht habe. Definitiv anders als klassisches Speed-Dating.*“ Dass das neue Konzept begeistert, zeigen auch echte Beziehungen, die bei den Veranstaltungen entstanden sind, unter anderem bei der Premiere in München, wo sich Lara und Pieter begegneten.

In einer zunehmend digitalisierten Beziehungswelt trifft achtsames Dating genau den Nerv der Zeit. Es schafft Raum für wertschätzende Begegnungen und gelebte Authentizität, als Gegenentwurf zum algorithmischen Online-Dating. Interesse geweckt? Anmeldungen sind auf der Webseite unter mindfuldates.de möglich.