

### FEBRUAR

---

#### MBSR zum Kennenlernen - Infoabend

Beschreibung: Vortrag & Information zu MBSR und zur Vorbereitung des 8-Wochen-Seminars

Termin: **Montag, 26. Februar 2018** 19.30 – 20.30 Uhr  
Ort: 87435 **Kempten** – Raum: Info bei Anmeldung  
Beitrag: 8€

#### MBSR Intensiveinführung / 2 ½ Tage

Beschreibung: Dieser Kurs dient dem Kennenlernen von MBSR und der Achtsamkeitsmeditation. Er kann in seiner Wirkungsweise nicht mit dem vollständigen MBSR 8-Wochen-Programm verglichen werden; dennoch bieten die Tage die Möglichkeit eigene praktische Erfahrungen zu sammeln und dabei zu erahnen, welches Potential sich durch die Schulung der Achtsamkeit erschließen kann. Die Basis für eine eigene Achtsamkeitspraxis wird gelegt.

Termin: Beginn: **Freitag, 9. Februar 2018** 14.00 Uhr  
Ende: Sonntag, 11. März 2018 15.00 Uhr

Ort: Fortbildungszentrum der m&i-Fachklinik Enzensberg - Petra Hitzelberger  
Höhenstraße 56, 87629 **Hopfen am See/Füssen**  
Tel.: 08362 - 1231-39  
Email: fbz@fachklinik-enzensberg.de URL: www.fachklinik-enzensberg.de

Anmeldung: direkt bei den Organisatoren vor Ort s.o. Info >>> [www.fachklinik-enzensberg.de](http://www.fachklinik-enzensberg.de)

Information: Grit Ulrike Tautenhahn >>> [Kontakt](#)

Gebühr: 275 € incl. Übungs-CD, Kurshandbuch.

Übernachtung: empfohlen, um den Kurs als „Auszeit vom Alltag“ für sich zu nutzen.

### März

---

#### MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

Beschreibung: siehe [MBSR Programme](#) >>> [das 8-Wochen Training](#) nach Jon Kabat Zinn.

Termin: Mittwochs **21. März bis 09. Mai 2018** 18.30 – 21.00 Uhr  
Samstag **28. April 2018** 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: 87435 **Kempten** Burghaldegasse 24, Fluxus – Räume für Bewegung

Gebühr: 7-14 Teilnehmer: 330 € (Ermäßigung a. A.)

incl.: 3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, 8 mal 2 ½ Std.  
Abendunterricht, 1 Übungstag  
Ermäßigung a. A.

## APRIL

---

### **Tag der Achtsamkeit – MBSR**

Beschreibung: Ein Übungstag zum gemeinsamen Üben und zur Vertiefung für ehemalige Teilnehmer des 8-Wochentrainings

Termin: **Samstag, 28. April 2018** 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Ort: 87435 **Kempton** Burghaldegasse 24, Fluxus – Räume für Bewegung

Gebühr: 78 Euro

Info: Dieser Übungstag findet im Rahmen des MBSR 8-Wochen-Basiskurs Kurs statt – daher nur begrenzte Plätze: Bei großer Nachfrage wird ein Zusatztermin vereinbart – daher bitte frühzeitig anmelden!

## **2. Halbjahr 2018 keine aktuellen Termine:**

## **A.G. intensiver persönlicher Weiterbildung finden im Herbst 2018 keine Seminare statt – Beginn wieder ab Februar 2019**

## INDIVIDUELLE TERMINE

---

### **Einführung in die Achtsamkeitsmeditation & MBSR / Probestunde**

Beschreibung: Nicht jedem passen die Termine der Infoveranstaltungen oder Schnuppertage und nicht jeder möchte gleich in eine Gruppe. Um MBSR und uns auch außerhalb dieser Zeiten kennen lernen zu können, ist eine Einzelstunde geeignet.

Termin: nach Absprache individuell

Ort: Praxis Grit Ulrike Tautenhahn, Dornierstr. 22, 87435 Kempten

Gebühr: 70 € (60 Minuten)

### **8-Wochen-Training – Einzeltraining MBSR oder MBCT**

Beschreibung: klassisches MBSR oder MBCT Training für Einzelpersonen oder Paare; keine Vorkenntnisse nötig.

Geeignet für Menschen, die aus beruflichen und sonstigen Gründen am 8-Wochen Gruppen Training nicht teilnehmen können und individuelle Termine benötigen.

Termine: Nach Absprache individuell.

Ort: Praxis Grit Ulrike Tautenhahn, Dornierstr. 22, 87435 Kempten  
oder bei Ihnen zu Hause/am Arbeitsplatz.

### **8-Wochen-Training – Einzeltraining MBCL „Mitgefühlstraining“**

- Beschreibung:** klassisches MBCL Training für Einzelpersonen oder Paare;  
Achtsamkeitsmeditationserfahrung oder MBSR Grundkurs erforderlich.  
Geeignet für Menschen, die aus beruflichen und sonstigen Gründen am 8-Wochen  
Gruppen Training nicht teilnehmen können und individuelle Termine benötigen.
- Termine:** Nach Absprache individuell.
- Ort:** Praxis Grit Ulrike Tautenhahn, Dornierstr. 22, 87435 Kempten  
oder bei Ihnen zu Hause/am Arbeitsplatz.

### **Begleitung / Training**

- Beschreibung:** Für ehemalige TeilnehmerInnen eines 8-Wochen- Programms und für all diejenigen, die mit Achtsamkeitsmeditation vertraut sind.  
Die Stunden dienen der persönliche Unterstützung und der individuellen  
Weiterentwicklung, z.B. Umgang mit Schwierigkeiten/Hindernissen in Mediation und  
Alltag.

### **Achtsamkeitsbasiertes Coaching**

- Beschreibung:** Einzelcoaching für Menschen, die aktive Wege zur Stressbewältigung suchen. Keine  
Vorkenntnisse erforderlich. Das Coaching richtet sich nach den individuellen  
Bedürfnissen.  
Für Teilnehmer im Anschluss an ein MBSR Training zur individuellen Weiterentwicklung.

### **AUF ANFRAGE**

- ❖ MBCT
- ❖ MBSR - Training in medizinischen Einrichtungen für Patienten oder Mitarbeiter.
- ❖ MBSR / Achtsamkeitsbasierte Inhouse Schulungen für Unternehmen und Institute zur  
Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung
- ❖ MBSR für Menschen, die an chronischen Schmerzen leiden
- ❖ Achtsamkeitsbasierte Therapie für Schmerzpatienten oder anderen (chronischen) Erkrankungen ,  
z.B.:
  - Chronischer Rückenschmerz, Nackenschmerz
  - Kopfschmerzen
  - Craniomandibuläre Dysfunktionen
  - Erschöpfungssyndrome, Burnout
- ❖ Achtsamkeitsbasiertes Entspannungstraining

### **Bitte Beachten Sie:**

---

*Alle Seminare von MBSR Oberland sind eine Methode zur Selbsthilfe für den eigenen  
gesundheitsfördernden Umgang mit Stress im täglichen Leben. Sie sind kein Ersatz für eine  
Therapie. Desweiteren befähigen und berechtigen sie nicht zum Lehren bzw. zur Weitergabe  
des Erlernten an Klienten/ Patienten.*