

8-Wochen Training – Basiskurs Kempten/Allgäu

Beschreibung: siehe MBSR Programme >>> das 8-Wochen Training

Termin1: Mittwochs **29. Jan – 01. April 2020** 18.30 – 21.00 Uhr
Samstag **21. März 2020** 10.00 – 17.00 Uhr

Termin2: Mittwochs **07. Okt – 09. Dez 2020** 18.30 – 21.00 Uhr
Samstag **14. Nov 2020** 10.00 – 17.00 Uhr

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

Kosten: 7-14 Teilnehmer: 350 Euro
Kosten incl.: 3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, 8 mal 2 ½ Std.
Abendunterricht, 1 Übungstag, persönliches Vor- und
Nachgespräch nach Absprache bei Bedarf
Ermäßigung a. A.

8-Wochen-Basiskurs – Einzeltraining: MBSR – MBCT – MBCL

Beschreibung: klassisches MBSR MBCT oder MBCL Training für Einzelpersonen oder Paare.
Geeignet für Menschen, die aus beruflichen und sonstigen Gründen an den 8-
Wochen Gruppen Trainings 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.

Kosten: nach Absprache

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.*