

FEBRUAR

MBSR zum Kennenlernen - Infoabend

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

Termin: **Mittwoch im Januar 2019** 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: 87435 **Kempten** – Raum: Info bei Anmeldung
Beitrag: 8€

März

MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

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

Termin: Mittwochs **06. Feb bis 04. April 2019** 18.30 – 21.00 Uhr
Samstag **09. März 2019** 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.

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: **Sonntag, 3. März 2019** 14.00 Uhr
Ende: **Dienstag 5. März 2019** 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
Information: Grit Ulrike Tautenhahn >>> [Kontakt](#)
Gebühr: 275 € incl. Übungs-CD, Kurshandbuch.
Übernachtung: empfohlen, um den Kurs als „Auszeit vom Alltag“ für sich zu nutzen.

Tag der Achtsamkeit – MBSR

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

Termin: **Samstag, 09. März 2019** 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Ort: 87435 **Kempten** 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!

Mai

Vortrag Gesundheitstag am 8. Mai 2019

Beschreibung: Achtsamkeit ist derzeit in aller Munde – aber was bedeutet es tatsächlich achtsam zu Sein? Wie können wir eine achtsame Haltung für einen gesunden, fürsorglichen Umgang mit uns selbst und anderen kultivieren – in alltäglichen als auch in schwierigen Situationen? Diesen und weiteren zentralen Fragen zur Thematik „Achtsamkeit“ werden wir uns in diesem Einführungsvortrag in Theorie und Praxis widmen.

Termin: **Mittwoch, 8. Mai 2019** 11.30 Uhr & 12.15 Uhr

Ort: DECKEL-MAHO Pfronten
Info: **Firmeninterner Vortrag - Anmeldung nur für Mitarbeiter**

Tag der Begegnung an der Hochschule Kempten

Der Verein SoWiSo e.V. in Kempten veranstaltet einen Tag der Begegnung für. Der Verein möchte in erster Linie ein Netzwerk zwischen Studierenden, Unternehmen und Lehre der Sozial- und Gesundheitswirtschaft an der Hochschule Kempten schaffen. Dadurch sollen Studierende, Alumni und Professoren/Lehrbeauftragte eine Chance zum Austausch bekommen.

Vortrag: zum Thema Achtsamkeit im Rahmen dieses Tages
Termin: **Samstag, 18. Mai 2019** 14.30 – 15.30 Uhr

Ort: Hochschule Kempten
Info: Verein SoWiSo e.V. Kempten

2. Halbjahr 2019 noch keine aktuellen Termine:

A.G. intensiver persönlicher Weiterbildung finden Sie in 2019 nur ein stark eingeschränktes Seminarprogramm – vollständiges und erweitertes Programm ab 2020.

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.