

Liebe Achtsamkeits- Interessentinnen und Interessenten!

In diesem Jahr gibt es nur ein sehr eingeschränktes Kursprogramm, v.a. im 2. HJ, da ich mich selbst mehrfach für die Vertiefung der eigenen Meditations- und Achtsamkeitspraxis in Rückzug begeben werde. Ergänzungen kann es geben, daher schauen Sie gern immer mal vorbei 😊. Oder schreiben Sie mir einfach eine Email für individuelle Beratung und Absprachen jenseits dieser Termine.

Ich wünsche Ihnen viele leichte, glückliche Momente!

Herzlichst, G. Ulrike Tautenhahn

JANUAR

MBSR zum Kennenlernen - Infoabend

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

Termin: **Mittwoch, 25. Januar 2023** 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: **87435 Kempten** – Raum: Info bei Anmeldung
Beitrag: 13€

FEBRUAR

MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

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

Termin: Mittwochs **15. Februar bis 19. April 2023** 18.00 – 20.30 Uhr
Samstag **1. April 2023** 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: **87435 Kempten** Burghaldegasse 24, Fluxus – Räume für Bewegung
Gebühr: 7-14 Teilnehmer: 410 € (Ermäßigung a. A.)
incl.: 3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, 8 mal 2 ½ Std. Abendunterricht, 1 Übungstag

APRIL

Achtsamkeit & Mitgefühl Intensivierungskurs – für Geübte - fortlaufende geschlossene Gruppe

Beschreibung: Eine achtsame Zeit für Stille, Gespräch, Kontakt mit sich, der Natur und Anderen. Wir wollen das Potential unserer gewachsenen Gruppe wertschätzen und nutzen für die Weiterentwicklung und Entfaltung im geschützten Rahmen.

Termin: Beginn: **Freitag, 25. März 2023** 16.00 Uhr
Ende: **Sonntag, 27. März 2023** 15.00 Uhr
Ort: **Quellhof** – Kurs mit Übernachtung

MAI / JUNI

Assistenz bei Akincano M. Weber

Beschreibung: 14 Tages Meditationsretreat „Schulung der Geistesgegenwart“

Termin: **Samstag 27. Mai - 10. Juni 2023**
Ort: Meditationszentrum Buddha Haus
Anmeldung: www.buddha-haus.de

Im Herbst 2023 gibt es a.G. eigener längerer Achtsamkeitsschulung nur ein eingeschränktes Programm, aber ab Januar bin ich wieder mehr für Sie da!

HERBST 2023

Die 4 Herzensjuwelen

Kursserie vom 20. Okt. bis 20. – 20. Dez. 2023 zu den 4 Brahmaviharas, den Herzens- und Geistesqualitäten Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut.

Gemeinsam wollen wir uns diesen 4 menschlichen Qualitäten an 4 Abenden und 2 Samstagen zuwenden. Meditationen, Kurzvorträge, Reflexionen, Gruppengespräche bringen uns näher in Kontakt mit diesen zentralen Tugenden. Zwischen den Kurseinheiten gibt es die Möglichkeit zur Vertiefung im Alltag. MP3 Aufnahmen unterstützen dies und ermöglichen einen kontinuierlichen Prozess.

Für wen? Alle Menschen, die bereits mit Formen der Achtsamkeitsmeditation vertraut sind und sich für die buddhistische Herzens- und Geistesschulung interessieren.

Termine: Mittwoch 20.09. / 11.10. / 29.11. / 20.12.2023 18.00 – 20.30 Uhr
Samstag 14.10. / 09.12.2023 10.00 – 17.00 Uhr
Die jeweiligen Termine können auch einzeln besucht werden.

Ort: in Präsenz (limitierte Plätze) und Online via Zoom
Mittwoch 87435 Kempten Dornierstrasse 22
Samstag 87435 Kempten Burghaldegasse 24, Fluxus II

Gebühr: freie Spende (Dana), zzgl. Raummiete Samstags 30€

JANUAR 2024

MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

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

Termin: Mittwochs **17. Jan bis 06. März 2024** 18.00 – 20.30 Uhr
Samstag **17. Feb 2024** 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: 87435 **Kempten** Burghaldegasse 24, Fluxus – Räume für Bewegung
Gebühr: 7-14 Teilnehmer: 410 € (Ermäßigung a. A.)
incl.: MP3 Aufnahmen, Kurshandbuch.

FEBRUAR 2024

Deutschsprachige Bodhi College Reihe „Laut Nachgedacht“ mit Akincano M. Weber

Beschreibung: Online Workshop – Thema in Vorbereitung

Termin: **Samstag, 24. Februar 2024**

Ort: Online – via Zoom

Anmeldung: www.bodhi-college.org/de/

Achtsamer Start in den Tag

Beschreibung: achtsame Körperübungen & Meditation mit einem Thema für die Woche

Termin: Dienstags 7.30 Uhr – 8.30 Uhr

Ort: Online via Zoom-Link

MÄRZ 2024

Achtsamer Start in den Tag

Beschreibung: achtsame Körperübungen & Meditation mit einem Thema für die Woche

Termin: Dienstags 7.30 Uhr – 8.30 Uhr mit Unterbrechung a.G. Urlaub

Ort: Online via Zoom-Link

Achtsamkeit & Mitgefühl Intensivierungskurs – für Geübte - fortlaufende Gruppe

Beschreibung: Eine achtsame Zeit für Stille, Gespräch, Kontakt mit sich, der Natur und Anderen. Wir wollen das Potential unserer gewachsenen Gruppe wertschätzen und nutzen für die Weiterentwicklung und Entfaltung im geschützten Rahmen.

Termin: Beginn: **Freitag, 07. März 2024** 16.00 Uhr

Ende: **Sonntag, 10. März 2024** 15.00 Uhr

Ort: Quellhof – Kurs mit Übernachtung

APRIL 2024

Achtsamer Start in den Tag

Beschreibung: achtsame Körperübungen & Meditation mit einem Thema für die Woche

Termin: Dienstags 7.30 Uhr – 8.30 Uhr

Ort: Online via Zoom-Link

4 Tages Meditationskurs - Assistenz mit Akincano M. Weber

Beschreibung: Meditations-Retreat buddhistische Herzens- und Geistesschulung

Termin: **Samstag 10. - 14. April 2024**
Ort: Meditationszentrum Beatenberg, Schweiz
Anmeldung: www.karuna.ch

JUNI 2024

Psychosoziale Faktoren in der Physiotherapie-OMT

Beschreibung: Schulung von examinierten Physiotherapeut*innen im Rahmen ihrer internationalen Weiterbildung Orthopädische Manuelle Therapie

Termin: **Samstag 29.06. – 01.07. 2024**
Ort: München

JULI 2024

7 Tage Meditationsretreat - Assistenz mit Akincano M. Weber

Beschreibung: Meditations-Retreat buddhistische Herzens-und Geistesschulung

Termin: **Samstag 13. - 20. Juli 2024**
Ort: Seminarhaus Engl
Anmeldung: www.seminarhaus-engl.de

INDIVIDUELLE TERMINE

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation & MBSR – ein erstes Kennenlernen

Beschreibung: Nicht jedem passen die Termine der Infoveranstaltungen oder Schnuppertage und nicht jeder möchte gleich in eine Gruppe. Um MBSR und mich 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: 80 € (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 nach Absprache.

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

Begleitung / Wachstum

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.

Achtsamkeitsbasierte traumasensible Begleitung

Beschreibung: Einzelbegleitung für Menschen, die aktive Wege zur Persönlichkeitsentfaltung suchen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Begleitung richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen.

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
- ❖ Traumasensitive Achtsamkeit
- ❖ Traumasensible Physiotherapie
- ❖ Therapeutische Prozessbegleitung
- ❖ Achtsamkeitsbasierte, traumasensible Therapie für Schmerzpatienten oder anderen (chronischen) Erkrankungen , z.B.:
 - Chronischer Rückenschmerz, Nackenschmerz
 - Kopfschmerzen
 - Craniomandibuläre Dysfunktionen
 - Erschöpfungssyndrome, Burnout
- ❖ Achtsamkeitsbasiertes Entspannungstraining

Bitte Beachten Sie:

Alle diese Seminare 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.

Für therapeutische Prozessbegleitung kontaktieren sie mich gern in der Praxis: 0831-57015770.