

Aktuelles Jahresprogramm

Liebe MBSR & Achtsamkeits- Interessenten und Interessentinnen!

In diesem Jahr wird es ein eingeschränktes Kursprogramm geben, da ich mich selbst mehrfach für die Vertiefung der eigenen Meditations- und Achtsamkeitspraxis in Rückzug begeben werde. Gern schreiben Sie mich an für individuelle Beratung und Absprachen jenseits dieser Angebote.

Ich wünsche Ihnen von Herzen ein leichtes und freudiges und friedvolles Jahr 2022!

Ulrike Tautenhahn

JANUAR

MBSR zum Kennenlernen - Infoabend

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

Termin: **Mittwoch, 13. Januar 2021** 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: **87435 Kempten** – Raum: Info bei Anmeldung
Beitrag: 13€

MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs >>> ENTFÄLLT leider Pandemie bedingt

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

Termin: Mittwochs **02. Februar bis 06. April 2022** 18.30 – 21.00 Uhr
Samstag **2. April 2022** 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: **87435 Kempten** Burghaldegasse 24, Fluxus – Räume für Bewegung
Gebühr: 7-14 Teilnehmer: 380 € (Ermäßigung a. A.)
incl.: 3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, 8 mal 2 ½ Std.
Abendunterricht, 1 Übungstag

FEBRUAR

MÄRZ

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 2022** 16.00 Uhr
Ende: **Sonntag, 27. März 2022** 15.00 Uhr

Ort: Quellhof – Kurs mit Übernachtung

JUNI

Workshop „Achtsamkeit & Mitgefühl“ für die „Endometriosegruppe“ Kempten

Termin: Beginn: **Mittwoch, 22. Juni 2022** 19.00 Uhr

Ort: Kempten, Klinikum

SEPTEMBER

MBSR zum Kennenlernen - Infoabend

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

Termin: **nach Bedarf & Vereinbarung; ggf. auch Online** 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: 87435 **Kempten** – Raum: Info bei Anmeldung

Beitrag: 13€

OKTOBER

Assistenz bei Akincano M. Weber & Christoph Köck

Beschreibung: 7 Tages Meditationsretreat Geistesgegenwart Präsenz & Live stream

Termin: **Samstag 01. -08. Oktober 2022**

Ort: Meditationszentrum Beatenberg, Schweiz

Anmeldung: www.karuna.ch

MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

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

Termin: Mittwoch **12. Oktober bis 14. Dezember 2022** 18.00 – 20.20 Uhr
 Samstag **10. Dezember 2022** 10.00 – 17.00 Uhr
(voraussichtlich nicht am 19.10. und 2.11.22)

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

Gebühr: 7-14 Teilnehmer: 390 € (Ermäßigung a. A.)
incl.: 3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, 8 mal 2 ½ Std.
 Abendunterricht, 1 Übungstag

NEU – MBSR in Reutte - Tirol

MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

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

Termin: Freitag **00. Oktober bis 00. Dez 2022** 14.30 – 17.00 Uhr
 Samstag **00. November 2022** 10.00 – 16.30 Uhr

Ort: A **6600 Reutte** Lebenshilfe Tirol Arbeit, Friedrich-Attlmayrstr. 44

Gebühr: 7-14 Teilnehmer: 350 € (Ermäßigung a. A.)
incl.: 3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, 8 mal 2 ½ Std. Unterricht,
 1 Übungstag

NOVEMBER

Assistenz bei Yuka Nakamura

Beschreibung: Güte & Mitgefühl – Meditationsretreat

Termin: **Freitag, 03. Nov – 06. Nov 2022. 19.30 Uhr**

Ort: Schweiz

Info &

Anmeldung: folgt

Tag der Achtsamkeit

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

Termin 1: **Kempten: Samstag, 10. Dezember 2022** 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr

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

Gebühr: 85 Euro

Info: Dieser Übungstag findet im edlen Schweigen statt und ist für ehemalige MBSR Teilnehmer*Innen als auch für Menschen mit Vorerfahrung in Meditation

Workshop – Achtsamkeit & Mitgefühl als Weg durch Stress & Leid

Beschreibung: Ein Nachmittag zur Einführung in die Thematik Achtsamkeit-Mitgefühl-MBSR

Termin: Freitag **00. November 2022** 14.30 – 17.00 Uhr

Ort: A **6600 Reutte** Lebenshilfe Tirol Arbeit, Friedrich-Attlmayrstr. 44

Gebühr: 8€

MBSR Intensiveinführung / 2 ½ Tage ONLINE

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.

Diese Einführung ist besonders für Therapeuten, die MBSR zur Selbstfürsorge kennenlernen möchte konzipiert.

Termin: Beginn: **Freitag, 11. Nov 2022** 14.00 Uhr

Ende: Sonntag, 13. Nov 2022 15.00 Uhr

Ort: ONLINE über FobiZE Bremen

Westerstrasse 35, 28199 **Bremen**

Tel.: 0421-6267400

Email: post@fobize.de URL: www.fobize.de

Anmeldung: direkt bei den Organisatoren vor Ort s.o. Info >>> www.fobize.de

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

Gebühr: 295 € incl. Übungs-CD, Kurshandbuch.

Achtsamkeit & Mitgefühl Intensivierungskurs – für Geübte – Eine 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 für die Weiterentwicklung und Entfaltung im geschützten Rahmen nutzen.

Termin: Beginn: **Donnerstag, 24. November 2022** 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, 27. November 2022 15.00 Uhr

Ort: Kurs mit Übernachtung

BITTE LESEN SIE DAS FOLGENDE: THEMA Pandemie & MBSR Kurse

Die derzeitige Zeit macht Aufklärung & Vorbereitung sinnvoll:

Die Räumlichkeiten in Kempten als auch in Reutte, in denen die MBSR Trainings stattfinden sind groß genug, um die Abstandsbedürfnisse einzuhalten.

Ein Hygienekonzept angepasst an die jeweiligen Länderbestimmungen liegt vor und kann erfüllt werden. Die Aufklärung hierzu erfolgt bei Anmeldung.

Sollten sich während der laufenden Kurse die gesetzlichen Bestimmungen ändern, werden diese angepasst.

Sollte es erneut zu einem Lock-down oder Verbot kommen, die Kurse persönlich mit physischer Präsenz zu halten, wird das Seminar Online in einem geschützten Zoom-Raum weitergeführt.

Sollte ein/e Teilnehmer*in aus Quarantäne Gründen o.ä. nicht teilnehmen können, besteht die Möglichkeit der Teilnahme nach Absprache Online. (Hybrid-Seminar)

Dieser Online Unterricht ist mittlerweile vom Verband akzeptiert und unterstützt und von mir persönlich mittlerweile sehr gut erprobt und bewährt, so dass ein durchgängiges MBSR Training garantiert werden kann. Sie benötigen dafür zu Hause lediglich einen PC/Tablet/Smart-Phone und eine Internetverbindung.

Ich hoffe und wünsche, dass wir alle Seminare gemeinsam persönlich von Angesicht zu Angesicht abhalten können und wünsche uns Allen in diesem Sinne von Herzen alles Liebe und Gute!

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: 75 € (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
- ❖ Therapeutische Prozessbegleitung
- ❖ Achtsamkeitsbasierte 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.*