

**Einzelstunden MBSR – MBCT – MBCL**

---

**8-Wochen- Einzeltraining**

**Beschreibung:** klassisches MBSR, MBCT oder MBCL Training für Einzelpersonen oder Paare.  
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.

---

**Einführung in die Achtsamkeitsmeditation / Probestunde**

**Beschreibung:** Für Alle, die aktive Wege zur Stressbewältigung suchen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Stunde bietet eine Einführung in die Achtsamkeitsmeditation & MBSR.

**Termine:** individuell nach Absprache

**Kosten:** 70€ (60 Minuten)

---

**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.

**Termine:** individuell nach Absprache

---

**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.

**Termine:** individuell nach Absprache