

Liebe Achtsamkeits- Interessentinnen und Interessenten!

Dieser Kalender ist im Wandel. Weitere Veranstaltungen sind in Planung, daher schaut gern immer mal vorbei ☺. Oder schreibt mir einfach eine Email für individuelle Beratung und Absprachen jenseits dieser Termine.

Ich wünsche Allen viele leichte, glückliche Momente!

Herzlichst, G. Ulrike Tautenhahn

JANUAR

Ankommen & Ausrichten

>

Einladung zur Reflexion

Was ist mein Leitstern für 2026?

Was möchte ich in 2026 kultivieren, nähren, stärken, priorisieren?

Was braucht es dafür?

Februar

NEU ☺:

Meditationsabend im Buddha Haus Meditations- und Studienzentrum Allgäu

Beschreibung: **offener Meditationsabend in buddhistischer Herzens- und Geistesschulung.** Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge.

Thema: Die Kraft des Vertrauens

Termin: **Mittwoch 11.02.2026** 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e.V. Uttenbühl 5 in 87466 Oy-Mittelberg (Petersthal): www.buddha-haus.de/meditationszentrum-allgaeu/offener-meditationsabend/

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Keine Vorab-Anmeldung nötig.

MÄRZ

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung**. Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: Donnerstag **05.03. 2025** 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: bei Ulrike

APRIL

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung**. Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: Donnerstag **09.04. 2026** 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: bei Ulrike

3 Tages Kurs Achtsamkeit & Mitgefühl Intensivierungskurs

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: **Donnerstag, 16.April 2026** 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, 19. April 2026 15.00 Uhr

Ort: Quellhof – Kurs mit Übernachtung

Anmeldung: bei Ulrike

4-Tage-Meditationsretreat zur Schulung von Achtsamkeit und Herzensgüte.

Beschreibung: Meditations-Retreat buddhistische Herzens- und Geistesschulung

Thema: **Satipatthana & Metta**

Spezifische Meditationsanleitungen zu den „4 Anwendungen der Achtsamkeit“ (Satipatthana) ermöglichen die Entfaltung von Achtsamkeit auf Körper, Herz und Geist. Unterstützt durch das Kultivieren von Herzensgüte (Metta) kann sich unser Herz-Geist öffnen, beruhigen und sammeln. Dies ermöglicht tiefer in die Natur unseres Wesens zu schauen und sie zu ergründen. So werden wir mit uns selbst und den universellen Phänomenen vertrauter, erkennen leiderzeugende Muster als auch kostbare Wachstumschancen. Es werden Einsichten möglich, die uns klarer, gütiger, gelassener und freier machen.

Die Tage finden in wohlwollendem Schweigen statt. Wir üben Sitz-, Geh- und Stehmeditation; es gibt Anleitungen, Vorträge, Körperübungen, Einzel- oder Gruppengespräche. AnfängerInnen und erfahrene Meditierende sind gleichermaßen willkommen.

Termin: **Mittwoch 29.April -03. Mai 2026**

Ort: Seminarhaus Engl, Niederbayern

Anmeldung: www.seminarhaus-engl.de

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung.** Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: Donnerstag **07.05. 2026** 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: bei Ulrike

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend – MBSR Kennenlernen & Vertiefen

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende**
Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: Donnerstag **09. Juli 2026** 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: bei Ulrike

Morgenmeditation ONLINE mit dem Buddha Haus München

Beschreibung: **Morgenmeditation zum Start in den Tag**

Jeder Morgen beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Übungsvorschläge für den Tag.

Termin: Montag - Freitag **13. – 17. Juli 2026** 8.00 – 8.45 Uhr

Ort: Online – Link bekommst du vom Buddha Haus s.u.

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: <https://buddhahaus-muenchen.de/online/>

AUGUST

Morgenmeditation ONLINE mit dem Buddha Haus München

Beschreibung: **Morgenmeditation zum Start in den Tag**

Jeder Morgen beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Übungsvorschläge für den Tag.

Termin: Montag - Freitag **24. – 28. Aug 2026** 8.00 – 8.45 Uhr

Ort: Online – Link bekommst du vom Buddha Haus s.u.

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: <https://buddhahaus-muenchen.de/online/>

SOMMERPAUSE ☺ Ich wünsche Allen einen schönen Sommer

OKTOBER

MBSR Basiskurs (in Planung)

Beschreibung: siehe **MBSR Programme >>> das 8-Wochen Training** nach Jon Kabat Zinn.

Termin: Donnerstags **08./15. Okt bis 10./17. Dez 2026** 18.00 – 20.30 Uhr
Samstag **21. Nov 2026** 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: 87466 **Oy-Mittelberg** Gesundheitspraxis Schwändlesteig 1
bei Krankheit, Urlaub o.ä. Verhinderung via Zoom

Gebühr: 478 € (Kleingruppe 4-5 TN) bzw. 408€ (6-8 TN)

incl.: MP3 Aufnahmen, Kurshandbuch.

Anmeldung: bei Ulrike

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung.** Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: in Planung **00.10. 2026** 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: bei Ulrike

NOVEMBER

Meditationsabend im Buddha Haus Meditations- und Studienzentrum Allgäu

Beschreibung: **offener Meditationsabend in buddhistischer Herzens- und Geistesschulung.** Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge. Keine Vorab-Anmeldung nötig.

Thema: Das Geschenk der Geduld

Termin: **Mittwoch 11.11.2026** 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e.V. Uttenbühl 5 in 87466 Oy-Mittelberg (Petersthal): www.buddha-haus.de/meditationszentrum-allgaeu/offener-meditationsabend/

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Achtsamkeit & Mitgefühl **Intensivierungskurs**

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: **Donnerstag, 26. Nov 2026** 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, 29. Nov 2025 15.00 Uhr

Ort: Quellhof – Kurs mit Übernachtung

Anmeldung: bei Ulrike

DEZEMBER

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung.** Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: in Planung **00.12. 2026** 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: bei Ulrike

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, Schwändlesteig 1, 87466 Oy-Mittelberg

Gebühr: 80 € (60 Minuten)

8-Wochen-Training – Einzeltraining MBSR oder MBCL

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, Schwändlesteig 1, 87466 Oy-Mittelberg oder Online.

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, Schwändlesteig 1, 87466 Oy-Mittelberg oder Online.

Prozessbegleitung

Beschreibung: Für ehemalige TeilnehmerInnen eines 8-Wochen- Programms und für all diejenigen, die mit Achtsamkeitsmeditation vertraut sind.

Die Stunden dienen der persönlichen 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

- ❖ MBCL - Ein 8 wöchiges (Selbst-) Mitgefühlstraining als Aufbaukurs nach MBSR
- ❖ 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 Menschen die an chronischen Erkrankungen leiden, z.B.:
 - Kopfschmerzen
 - Erschöpfungssyndrome, Burnout
 - Chronischer Rückenschmerz, Nackenschmerz
 - Craniomandibuläre Dysfunktionen

Ich bitte um Beachtung!

Alle Seminare sind eine Methode zur Selbsthilfe für den eigenen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress u.ä. 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 u.a. kontaktieren Sie mich gern in der Praxis.