

### 8-Wochen Training – Basiskurs Kempten/Allgäu

---

Beschreibung: siehe MBSR Programme >>> das 8-Wochen Training

**Termin1:** Mittwochs **21. März – 09. Mai 2018** 18.30 – 21.00 Uhr  
Samstag **28. April 2018** 10.00 – 17.00 Uhr

**Termin2:** **ENTFÄLLT in 2018 a. G. persönlicher Weiterbildung >>> neue Termine ab Februar 2019:**

Mittwochs **06. Februar – 03. 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

Kosten: 7-14 Teilnehmer: 330 Euro  
Kosten incl.: 3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, persönliches Vor- und Nachgespräch, 8 mal 2 ½ Std. Abendunterricht, 1 Übungstag  
Ermäßigung a. A.

### 8-Wochen-Basiskurs – Einzeltraining: MBSR – MBCT – MBCL

---

Beschreibung: klassisches MBSR MBCT oder MBCL Training für Einzelpersonen oder Paare. Geeignet für Menschen, die aus beruflichen und sonstigen Gründen an den 8-Wochen Gruppen Trainings 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.

Kosten: nach Absprache

### 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.*