

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

---

Beschreibung: siehe [MBSR Programme >>> das 8-Wochen Training](#)

**Termin1:** Mittwochs **29. Jan – 01. April 2020** 18.30 – 21.00 Uhr  
Samstag **21. März 2020** 10.00 – 17.00 Uhr

**Termin2:** Mittwochs **07. Okt – 09. Dez 2020** 18.30 – 21.00 Uhr  
Samstag **14. Nov 2020** 10.00 – 17.00 Uhr

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

Kosten: 7-14 Teilnehmer: 350 Euro  
Kosten incl.: 3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, 8 mal 2 ½ Std.  
Abendunterricht, 1 Übungstag, persönliches Vor- und  
Nachgespräch nach Absprache bei Bedarf  
Ermäßigung a. A.

### NEU – MBSR in Reutte - Tirol

#### MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

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

**Termin 3:** Freitag **16. Oktober bis 27. November 2020** 14.30 – 17.00 Uhr  
Samstag **28. November 2020 (Intensivierungstag) &**  
**12. Dezember (Wo 7 & 8)** 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

### BITTE LESEN SIE DAS FOLGENDE: THEMA CORONA – ZEIT & MBSR Kurse

Diese derzeitige sehr unstete Zeitmacht 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 wie im Frühjahr 2020 zu einem Lock-down oder Verbot kommen, die Kurse persönlich mit physischer Präsenz zu halten, wird das Seminar Online weitergeführt.

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 sehr dass wir die Seminare gemeinsam persönlich von Angesicht zu Angesicht abhalten können und wünsche und Allen in diesem Sinne Gesundheit ☺!

\*\*\*

---

## 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 Erlernen an Klienten/ Patienten.*