

## Termine 2023 8-Wochen-Seminare

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 gesundes, leichtes, freudiges und v.a. friedvolles Jahr 2023!

Herzlich, G. Ulrike Tautenhahn

### 8-Wochen Training – Basiskurs

---

#### Termin 1:

#### MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

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

Termin: Mittwochs **08. Februar bis 12. April 2023\*** 18.00 – 20.30 Uhr  
Sonntag **26. März 2023** o. Sa 1. April 10.00 – 17.00 Uhr

\*kein Kursabend am 15. März & voraussichtlich am 29. März

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

Gebühr: 7-12 Teilnehmer: 408 €\* (Ermäßigung a. A.)  
incl.: MP3 Übungsanleitungen für zu Hause, Kurshandbuch, 8 mal 2  
½ Std. Abendunterricht, 1 Übungstag

\* a.G. stark gestiegener Raummiete in KE als auch der pandemisch-schutzbedingten geringeren Teilnehmeranzahl im Raum konnte die frühere Gebühr von 390€ leider nicht mehr gehalten werden.

#### Termin 2

#### MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

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

Termin: Mittwochs 18.00 – 20.30 Uhr  
Samstag 10.00 – 17.00 Uhr

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

Gebühr: 7-10 Teilnehmer: 410 € (Ermäßigung a. A.)  
incl.: MP3 Übungsanleitungen für zu Hause, Kurshandbuch, 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 3:** Freitag 14.30 – 17.00 Uhr  
Samstag 10.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: Ort: A **6600 Reutte** Lebenshilfe Tirol Arbeit, Friedrich-Attlmayrstr. 44  
8-14 Teilnehmer: 390 € (Ermäßigung a. A.)  
incl.: MP3 Übungsanleitungen für zu Hause, Handbuch, 8 mal 2 ½  
Std. Unterricht, 1 Übungstag

## 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.*

*Für therapeutische Prozessbegleitung kontaktieren Sie mich gern in der Praxis.*

## 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!

\*\*\*