

**JANUAR**

---

**MBSR zum Kennenlernen - Infoabend**

Beschreibung: Vortrag & Information zu MBSR und zur Vorbereitung des 8-Wochen-Seminars

Termin: **Mittwoch, 15. Januar 2020** 19.30 – 20.30 Uhr  
Ort: **87435 Kempten** – Raum: Info bei Anmeldung  
Beitrag: 13€

**MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs**

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

Termin: Mittwochs **29. Januar bis 1. April 2020** 18.30 – 21.00 Uhr  
Samstag **21. März 2020** 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: **87435 Kempten** Burghaldegasse 24, Fluxus – Räume für Bewegung  
Gebühr: 7-14 Teilnehmer: 350 € (Ermäßigung a. A.)  
incl.: 3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, 8 mal 2 ½ Std.  
Abendunterricht, 1 Übungstag

**MÄRZ**

---

**Tag der Achtsamkeit – MBSR**

Beschreibung: Ein Übungstag zum gemeinsamen Üben und zur Vertiefung für ehemalige Teilnehmer des 8-Wochentrainings

Termin: **Samstag, 21. März 2020** 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr

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

Gebühr: 78 Euro

Info: Dieser Übungstag findet im Rahmen des MBSR 8-Wochen-Basiskurs Kurs statt – daher nur begrenzte Plätze: Bei großer Nachfrage wird ein Zusatztermin vereinbart – daher bitte frühzeitig anmelden!

## MAI

---

### **Achtsamkeit & Mitgefühl Intensivierungskurs – für Geübte - fortlaufende geschlossene Gruppe**

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:      **Freitag, 8. Mai 2020**      16.00 Uhr  
                 Ende:      **Sonntag, 10. Mai 2020**      15.00 Uhr

**Ort:**              Quellhof – Kurs mit Übernachtung

## JUNI

---

### **MBSR Intensiveinführung / 2 ½ Tage**

Beschreibung: Dieser Kurs dient dem Kennenlernen von MBSR und der Achtsamkeitsmeditation. Er kann in seiner Wirkungsweise nicht mit dem vollständigen MBSR 8-Wochen-Programm verglichen werden; dennoch bieten die Tage die Möglichkeit eigene praktische Erfahrungen zu sammeln und dabei zu erahnen, welches Potential sich durch die Schulung der Achtsamkeit erschließen kann. Die Basis für eine eigene Achtsamkeitspraxis wird gelegt. Diese Einführung ist besonders für Therapeuten, die MBSR zur Selbstfürsorge kennenlernen möchte konzipiert.

**Termin:**      Beginn:      **Sonntag, 28. Juni 2020**      10.00 Uhr  
                 Ende:      **Dienstag, 30. Juni 2020**      13.00 Uhr

**Ort:**              FobiZE Bremen  
                 Westerstrasse 35, 28199 **Bremen**  
                 Tel.:    0421-6267400  
                 Email: post@fobize.de      URL: www.fobize.de

**Anmeldung:**    direkt bei den Organisatoren vor Ort s.o. Info >>> [www.fobize.de](http://www.fobize.de)

**Information:**    Grit Ulrike Tautenhahn >>> [Kontakt](#)

**Gebühr:**        295 €    incl. Übungs-CD, Kurshandbuch.

**Übernachtung:** empfohlen, um den Kurs als „Auszeit vom Alltag“ für sich zu nutzen.

## AUGUST

---

### **Assistenz bei Akincano M. Weber**

Beschreibung: 7 Tages Schweigekurs Geistesgegenwart - Herzensgegenwart

**Termin:**        **Samstag 01. -08.August 2020**  
**Ort:**            Seminarhaus Engl > [www.seminarhaus-engl.de](http://www.seminarhaus-engl.de)  
**Anmeldung:**   [www.bodhi-college.org](http://www.bodhi-college.org)

## SEPTEMBER

---

### MBSR zum Kennenlernen - Infoabend

Beschreibung: Vortrag & Information zu MBSR und zur Vorbereitung des 8-Wochen-Seminars

Termin: **Mittwoch, 16. September 2020** 19.00 – 20.30 Uhr  
Ort: 87435 **Kempten** – Raum: Info bei Anmeldung  
Beitrag: 13€

## OKTOBER

---

### MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

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

Termin: Mittwochs **7. Oktober bis 9. Dezember 2020** 18.30 – 21.00 Uhr  
Samstag **14. November 2020** 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: 87435 **Kempten** Burghaldegasse 24, Fluxus – Räume für Bewegung  
Gebühr: 7-14 Teilnehmer: 350 € (Ermäßigung a. A.)  
incl.: 3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, 8 mal 2 ½ Std.  
Abendunterricht, 1 Übungstag

## NOVEMBER

---

### Tag der Achtsamkeit – MBSR

Beschreibung: Ein Übungstag zum gemeinsamen Üben und zur Vertiefung für ehemalige Teilnehmer des 8-Wochentrainings

Termin: **Samstag, 14. November 2020** 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr

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

Gebühr: 78 Euro

Info: Dieser Übungstag findet im Rahmen des MBSR 8-Wochen-Basiskurs Kurs statt – daher nur begrenzte Plätze: Bei großer Nachfrage wird ein Zusatztermin vereinbart – daher bitte frühzeitig anmelden!

### Achtsamkeit & Mitgefühl Intensivierungskurs – für Geübte - fortlaufende geschlossene Gruppe

Beschreibung: Eine achtsame Zeit für Stille, Gespräch, Kontakt mit sich, der Natur und Anderen. Wir wollen das Potential unserer gewachsenen Gruppe wertschätzen und für die Weiterentwicklung und Entfaltung im geschützten Rahmen nutzen.

Termin: Beginn: **Donnerstag, 19. November 2020** 16.00 Uhr  
Ende: Sonntag, 22. November 2020 15.00 Uhr  
Ort: Kurs mit Übernachtung

## INDIVIDUELLE TERMINE

---

### **Einführung in die Achtsamkeitsmeditation & MBSR / Probestunde**

Beschreibung: Nicht jedem passen die Termine der Infoveranstaltungen oder Schnuppertage und nicht jeder möchte gleich in eine Gruppe. Um MBSR und uns auch außerhalb dieser Zeiten kennen lernen zu können, ist eine Einzelstunde geeignet.

Termin: nach Absprache individuell

Ort: Praxis Grit Ulrike Tautenhahn, Dornierstr. 22, 87435 Kempten

Gebühr: 70 € (60 Minuten)

### **8-Wochen-Training – Einzeltraining MBSR oder MBCT**

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, Dornierstr. 22, 87435 Kempten  
oder bei Ihnen zu Hause/am Arbeitsplatz.

### **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, Dornierstr. 22, 87435 Kempten  
oder bei Ihnen zu Hause/am Arbeitsplatz.

### **Begleitung / Training**

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.

### **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.

## AUF ANFRAGE

- ❖ MBCT
- ❖ 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
- ❖ Achtsamkeitsbasierte Therapie für Schmerzpatienten oder anderen (chronischen) Erkrankungen , z.B.:
  - Chronischer Rückenschmerz, Nackenschmerz
  - Kopfschmerzen
  - Craniomandibuläre Dysfunktionen
  - Erschöpfungssyndrome, Burnout
- ❖ Achtsamkeitsbasiertes Entspannungstraining

## 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.*