

### JANUAR

---

#### MBSR zum Kennenlernen - Infoabend

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

Termin: **Mittwoch, 13. Januar 2021** 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 **27. Januar bis 24. März 2021** 18.30 – 21.00 Uhr  
Samstag **27. Februar 2021** 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: 87435 **Kempten** Burghaldegasse 24, Fluxus – Räume für Bewegung  
Gebühr: 7-14 Teilnehmer: 380 € (Ermäßigung a. A.)  
incl.: 3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, 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: Freitag **29. Januar bis 9. April 2021** 14.30 – 17.00 Uhr  
Samstag **27. März 2021** 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

>>> Leider ABGESAGT wg. Covid19-Lockdown

## FEBRUAR

---

### **Assistenz bei Yuka Nakamura**

Beschreibung: Online Retreat „Bedingtes Entstehen

Termin: **Freitag, 12.2. 19.30 Uhr und Samstag/Sonntag 13. -14.Feb 2021**

Ort: Zoom

Info &

Anmeldung: [www.freierbuddhismus.de](http://www.freierbuddhismus.de)

## APRIL

---

### **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, 16. April 2021** 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, 18. April 2021 15.00 Uhr

Ort: Quellhof – Kurs mit Übernachtung

### **Achtsamkeit in der Physiotherapie-OMT (Orthopädische Manuelle Therapie)**

Beschreibung: im Rahmen der internationalen OMT-Weiterbildung für Physiotherapeuten – geschlossene Gruppe. Selbsterfahrung & Achtsamkeit im Patientenmanagement auf Basis von Clinical Reasoning und Pathobiologischen Mechanismen

Termin: 5. März 2021 Online: Refresher CR & Einführung MBI Programs (Mindfulness Based Interventions)

26. & 27.4.2021 – Fetzer und Pfund Kempten

## MAI

---

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

Beschreibung: 7 Tages Schweigekurs Geistesgegenwart - Herzensgegenwart

Termin: **Samstag 22. -29. Mai 2021**

Ort: Buddha Haus Meditations- und Studienzentrum – Seminarhaus Allgäu

Anmeldung: [www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)

## 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: **Freitag, 18. Juni 2021** 10.00 Uhr  
Ende: **Sonntag, 20. Juni 2021** 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.

## >>> 2. HJ in Planung – Vorschau – Online Kurs in Planung

## SEPTEMBER

---

### MBSR zum Kennenlernen - Infoabend

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

**Termin:** **nach Bedarf & Vereinbarung; ggf. auch Online** 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 **00. Oktober bis 00. Dezember 2021** 18.30 – 21.00 Uhr  
Samstag **00. November 2020** 10.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** 87435 **Kempten** Burghaldegasse 24, Fluxus – Räume für Bewegung  
**Gebühr:** 7-14 Teilnehmer: 380 € (Ermäßigung a. A.)  
incl.: 3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, 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: Freitag **00. Oktober bis 00. Dez 2021** 14.30 – 17.00 Uhr  
Samstag **00. November 2021** 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 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☺!

\*\*\*

## NOVEMBER

---

### Tag der Achtsamkeit

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

Termin 1: **Kempten: Samstag, 00. November 2021** 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr

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

Gebühr: 78 Euro

Info: Dieser Übungstag findet im edlen Schweigen statt und ist für ehemalige MBSR Teilnehmer\*Innen als auch für Menschen mit Vorerfahrung in Meditation

### **Workshop – Achtsamkeit & Mitgefühl als Weg durch Stress & Leid**

Beschreibung: Ein Nachmittag zur Einführung in die Thematik Achtsamkeit-Mitgefühl-MBSR

Termin: Freitag **00. November 2021** 14.30 – 17.00 Uhr

Ort: A **6600 Reutte** Lebenshilfe Tirol Arbeit, Friedrich-Attlmayrstr. 44

Gebühr: 8€

### **Achtsamkeit & Mitgefühl Intensivierungskurs – für Geübte – Eine 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 - Ausgebucht

## **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 persönliche 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.*