

GRIT ULRIKE TAUTENHAHN

Veranstaltungskalender 2025

Liebe Achtsamkeits- Interessentinnen und Interessenten!

Dieser Kalender ist im Wandel. Weitere Veranstaltungen sind in Planung, daher schauen Sie gern immer mal vorbei ☺. Oder schreiben Sie mir einfach eine Email für individuelle Beratung und Absprachen jenseits dieser Termine.

Ich wünsche Ihnen viele leichte, glückliche Momente!

Herzlichst, G. Ulrike Tautenhahn

JANUAR

Vorgespräche für den kommenden MBSR Kurs ab 12. Februar nach Vereinbarung – bei Interesse bitte per Email anmelden: info@mbsr-oberland.de

Februar

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen MBSR und buddhistischer Herzens- und Geistesschulung.** Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für den Monat.

Termin: Donnerstags **1x/Monat 2025** 17.30 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ als Praxis der Großzügigkeit und Unterstützung von Lehrenden des Dharma dargeboten. Orientierungshilfe: 30-45€ Mehr Information dazu bei Anmeldung.

MÄRZ & APRIL 2025

Vorgespräche für den kommenden MBSR Kurs ab 12. Februar nach Vereinbarung – bei Interesse bitte per Email anmelden: info@mbsr-oberland.de

MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

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

Termin: Mittwochs **26. März bis 21. Mai 2025** (nicht am 30.4.) 18.00 – 20.30 Uhr
Samstag **26. April 2025** 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: 87466 **Oy-Mittelberg** Gesundheitspraxis Schwändlesteig 1
bei Krankheit, Urlaub o.ä. Verhinderung via Zoom

Gebühr: 478 € (Kleingruppe 3-5 TN) bzw. 408€ (6-8 TN)

incl.: MP3 Aufnahmen, Kurshandbuch.

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung.** Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: Donnerstag **1x/Monat 2025** 17.30 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ als Praxis der Großzügigkeit und Unterstützung von Lehrenden des Dharma dargeboten. Orientierungshilfe: 30-45€ Mehr Information dazu bei Anmeldung.

MAI 2025

4 Tages Meditationskurs - Assistenz mit Yuka Nakamura

Beschreibung: Meditations-Retreat buddhistische Herzens- und Geistesschulung – Thema: „Selbst oder Nicht-Selbst?“

Termin: **Mittwoch 30.April -04. Mai 2025**

Ort: Seminarhaus Engl, Niederbayern

Anmeldung: www.seminarhaus-engl.de

3 Tages Kurs Achtsamkeit & Mitgefühl Intensivierungskurs – für Geübte - fortlaufende 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: **Donnerstag, 15. Mai 2025** 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, 18. Mai 2025 15.00 Uhr

Ort: Quellhof – Kurs mit Übernachtung

JULI 2025

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend – MBSR Kennenlernen & Vertiefen

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende**
Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: Mittwoch **16. Juli 2025** 18.30 – 20.45 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Rahmen der Allgäuer Gesundheitswoche als „Angebot“ zum Energiesausgleich 10-30€ Mehr Information dazu bei Anmeldung.

SOMMERPAUSE ☺ Ich wünsche Allen einen schönen Sommer

SEPTEMBER 2025

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung**. Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: Mittwoch **24. Sep 2025** 17.30 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ als Praxis der Großzügigkeit und Unterstützung von Lehrenden des Dharma dargeboten. Orientierungshilfe: 30-45€ Mehr Information dazu bei Anmeldung.

OKTOBER 2025

7 Tages Meditationskurs - Assistenz mit Akincano M. Weber & Christoph Köck

Beschreibung: Meditations-Retreat buddhistische Herzens- und Geistesschulung – Thema: Meditationsanleitungen in den Grundformen der Geistesgegenwart (*satipatthāna*)

Termin: **Samstag 04. - 11. Oktober 2025**

Ort: Meditationszentrum Beatenberg, Schweiz

Anmeldung: www.karuna.ch

MBSR *oder* MBCL 8-Wochen Training – Basiskurs (in Planung)

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

Termin: Mittwochs **29. Okt bis 17. Dez 2025** 18.00 – 20.30 Uhr
Samstag **29. Nov 2025** 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: 87466 **Oy-Mittelberg** Gesundheitspraxis Schwändlesteig 1
bei Krankheit, Urlaub o.ä. Verhinderung via Zoom

Gebühr: 478 € (Kleingruppe 3-5 TN) bzw. 408€ (6-8 TN)

incl.: MP3 Aufnahmen, Kurshandbuch.

NOVEMBER 2025

Deutschsprachige Bodhi College Reihe „Laut Nachgedacht“ mit Yuka Nakamura

Beschreibung: **Freie Frauen zu Zeiten des Buddhas - Eine Quelle der Inspiration für den eigenen Weg**
Schon zu Buddhas Zeiten gab es Frauen aus allen Kasten, die den Dharma voller Entschlossenheit, Hingabe und gegen große gesellschaftliche Widerstände praktizierten. Töchter, Mütter, Ehefrauen, Kurtisanen, Sklavinnen, die die volle Befreiung erlangten

und zu Lehrerinnen und Führungskräften der Sangha wurden. Yuka und Ulrike stellen ausgewählte Frauen vor, die uns als Inspiration und Vorbild dienen können.

Termin: **Samstag, 22. November 2025**
Ort: Online – via Zoom
Anmeldung: www.bodhi-college.org/de/

DEZEMBER 2024

Achtsamkeit & Mitgefühl Intensivierungskurs – für Geübte - fortlaufende 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: **Donnerstag, 11. Dez 2025** 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, 14. Dez 2025 15.00 Uhr

Ort: Quellhof – Kurs mit Übernachtung

INDIVIDUELLE TERMINE

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation & MBSR – ein erstes Kennenlernen

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

Termin: nach Absprache individuell
Ort: Praxis Grit Ulrike Tautenhahn, Schwändlesteig 1, 87466 Oy-Mittelberg
Gebühr: 80 € (60 Minuten)

8-Wochen-Training – Einzeltraining MBSR oder MBCL

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, Schwändlesteig 1, 87466 Oy-Mittelberg oder Online.

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, Schwändlesteig 1, 87466 Oy-Mittelberg oder Online.

Prozessbegleitung

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.

Achtsamkeitsbasierte traumasensible Begleitung

Beschreibung: Einzelbegleitung für Menschen, die aktive Wege zur Persönlichkeitsentfaltung suchen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Begleitung richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen.

AUF ANFRAGE

- ❖ MBCL - Ein 8 wöchiges (Selsbt-) Mitgefühlstraining als Aufbaukurs nach MBSR
- ❖ 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
- ❖ Traumasensitive Achtsamkeit
- ❖ Traumasensible Physiotherapie
- ❖ Therapeutische Prozessbegleitung
- ❖ Achtsamkeitsbasierte, traumasensible Therapie für Menschen die an chronischen Erkrankungen leiden , z.B.:
 - Kopfschmerzen
 - Erschöpfungssyndrome, Burnout
 - Chronischer Rückenschmerz, Nackenschmerz
 - Craniomandibuläre Dysfunktionen

Bitte Beachten Sie:

Alle Seminare sind eine Methode zur Selbsthilfe für den eigenen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress u.ä. 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 u.a. kontaktieren sie mich gern in der Praxis.