

Mindfulness-Based Compassionate Living

“Die Schulung von (Selbst-) Mitgefühl”

MBCL 8-Wochen Intensivierungs- Aufbaukurs

Beschreibung: MBCL – 8-Wochen-Seminar /ein MBSR Aufbaukurs
Vertiefung der Grundelemente Achtsamkeit mit Erweiterung und Schulung von Selbstgüte und Selbstmitgefühl für ehemalige TeilnehmerInnen des MBSR Basiskurses

Termine: auf Anfrage
Mittwochs 18.30 – 21.00 Uhr
Samstag 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: 87435 **Kempton**/Allgäu

Kosten: 7-14 Teilnehmer: 340 € für ehemalige TeilnehmerInnen von MBSR Oberland.
360 € für TeilnehmerInnen von anderen MBSR Instituten/LehrerInnen.
(Ermäßigung a. A).

MBCL Kompaktseminar 2020-2021

Termine aktuell noch in Bearbeitung

Beschreibung: MBCL – Kompaktseminar in 3 Modulen a 2,5 Tage /ein MBSR Aufbaukurs
Vertiefung der Grundelemente Achtsamkeit mit Erweiterung und Schulung von Selbstmitgefühl für ehemalige TeilnehmerInnen des MBSR Basiskurses

Termine: Freitag Beginn 18.00 Uhr mit gemeinsamen Essen bis Sonntag 15.00 Uhr
Modul 1:
Modul 2:
Modul 3:

Kosten: pro Modul zzgl. Übernachtung s.u.

Ort: Quellhof im Allgäu in 87466 Oy-Mittelberg Ortsteil Bachtl
<http://www.quellhof-allgaeu.de/>

Es gibt verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten in Doppel- und Mehrbettzimmern. Da die Anzahl der Zimmer bzw. Betten auf 8 Personen begrenzt ist, können Einzelzimmer nur in Ausnahmefällen vergeben werden. Ggf. kann ein EZ in der

näheren Umgebung selbst gebucht werden. Bei mehr als 8 Teilnehmern wird das Matratzenlager eröffnet.

Die Übernachtung ist inklusive Nutzung der Küche und des gemütlichen Aufenthaltsraumes zur gemeinsamen achtsamen Selbstverpflegung (Info vor Seminarbeginn).

Organisation: Die Vergabe der Zimmer erfolgt über MBSR Oberland nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Dazu geben Sie bitte Ihre Wünsche schriftlich an:

- Doppel- oder Mehrbettzimmer (und ggf. mit wem)
- Einzelzimmer im Haus falls möglich sonst Doppelzimmer
- Einzelzimmer außerhalb selbst buchen
- Matratzenlager wenn eröffnet
- Übernachtung zu Hause (Nutzungskosten für das Seminarhaus 10,-€/Tag)
- Übernachtungsgebühr siehe PDF unter:
 - www.quellhof-allgaeu.de/unsere-zimmer.html

MBCL 8-Wochen – Einzeltraining

Beschreibung: klassisches MBCL Training nach einem MBSR oder MBCT Kurs 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.

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.