

Termine 2022 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 leichtes und freudiges und friedvolles Jahr 2022!

Ulrike Tautenhahn

8-Wochen Training – Basiskurs

Termin 1:

MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs >>> **ENTFÄLLT** leider Pandemie bedingt

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

Termin:	Mittwochs	02. Februar bis 06. April 2022	18.30 – 21.00 Uhr
	Samstag	2. April 2022	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

Termin 2

MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

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

Termin:	Mittwochs	12. Oktober bis 14. Dezember 2022	18.00 – 20.20 Uhr
	Samstag	10. Dezember 2022	10.00 – 17.00 Uhr

(voraussichtlich nicht am 19.10. und 2.11.22)

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

Gebühr: 7-14 Teilnehmer: 390 € (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 3:	Freitag	00. Oktober bis 00. November 2022	14.30 – 17.00 Uhr
	Samstag	00. November 2022	10.00 – 16.30 Uhr
	Ort:	A 6600 Reutte Lebenshilfe Tirol Arbeit, Friedrich-Attlmayrstr. 44	
Gebühr:	7-14 Teilnehmer:	350 € (Ermäßigung a. A.)	
	<u>incl.:</u>	3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, 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 Erlernen 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!
