

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

MBSR 8 Wochen-Training > Beginn: März & OKTOBER 2025

MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

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

Termin 1:	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

Termin 2:	Mittwochs	15. Okt bis 10. Dez 2025 (nicht am 22.10.)	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.

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 MBCT oder MBCL

Beschreibung: klassisches MBSR oder MBCL 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.

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 (Selbst-) 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.