

GRIT ULRIKE TAUTENHAHN

Veranstaltungskalender 2024

Liebe Achtsamkeits- Interessentinnen und Interessenten!

Im 2. Halbjahr gibt es nur ein eingeschränktes Kursprogramm, da ein Umzug mit der Gesundheitspraxis ansteht. Ergänzungen wird es geben, 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

MBSR 8-Wochen Training – Basiskurs

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

Termin: Mittwochs **17. Jan bis 27. März 2024** 18.00 – 20.30 Uhr
 Samstag **25. Feb 2024** 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: 87435 **Kempten** Gesundheitspraxis Dornierstrasse 22

Gebühr: Kleingruppe 4-5 Teilnehmer: 480 € (Ermäßigung a. A.) incl.: MP3 Aufnahmen, Kurshandbuch.

FEBRUAR

Deutschsprachige Bodhi College Reihe „Laut Nachgedacht“ mit Akincano M. Weber

Beschreibung: Online Workshop – Das Geschenk der Geduld

Termin: **Samstag, 24. Februar 2024**

Ort: Online – via Zoom

Anmeldung: www.bodhi-college.org/de/

MÄRZ 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: **Freitag, 07. März 2024** 16.00 Uhr
 Ende: Sonntag, 10. März 2024 15.00 Uhr

Ort: Quellhof – Kurs mit Übernachtung

APRIL 2024

4 Tages Meditationskurs - Assistenz mit Akincano M. Weber

Beschreibung: Meditations-Retreat buddhistische Herzens- und Geistesschulung

Termin: **Samstag 10. - 14. April 2024**
Ort: Meditationszentrum Beatenberg, Schweiz
Anmeldung: www.karuna.ch

MAI 2024

4 Tages Meditationskurs - Assistenz mit Catherine Felder

Beschreibung: Meditations-Retreat buddhistische Herzens- und Geistesschulung

Termin: **Mittwoch 01. -04. Mai 2024**
Ort: Seminarhaus Engl, Niederbayern
Anmeldung: www.seminarhaus-engl.de

JUNI 2024

Psychosoziale Faktoren in der Physiotherapie-OMT

Beschreibung: Schulung von examinierten Physiotherapeut*innen im Rahmen ihrer internationalen Weiterbildung Orthopädische Manuelle Therapie

Termin: **Samstag 29.06. – 01.07. 2024**
Ort: München

Umzug in neue Räumlichkeiten 😊 : 87466 Oy-Mittelberg Schwändlesteig 1

JULI 2024

7 Tage Meditationsretreat - Assistenz mit Akincano M. Weber

Beschreibung: Meditations-Retreat buddhistische Herzens-und Geistesschulung

Termin: **Samstag 13. - 20. Juli 2024**
Ort: Seminarhaus Engl, Niederbayern
Anmeldung: www.seminarhaus-engl.de

AUGUST – SEPTEMBER 2024

SOMMERPAUSE

OKTOBER 2024

MBSR – 8 Wochen Basis Kurs

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

Termin: Mittwochs **09. Okt bis 04. Dez 2024** 18.00 – 20.30 Uhr
 Samstag **09. Nov (KE) oder 23. Nov (Oy)** 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: 87435 **Kempten** Fluxus I / 87466 Oy-Mittelberg Schwändlesteig 1

Gebühr: Kempten: Großgruppe 7-14 TeilnehmerInnen 408€
 Oy-Mittelberg: Kleingruppe 3-5 TeilnehmerInnen: 470 €
incl.: 8 mal 2 ½ Std. Unterricht, 1 Übungstag, MP3 Aufnahmen, Kurshandbuch PDF.

Hybrid-Veranstaltung: 8 wöchige Meditationsabend-Serie

Beschreibung: **8 Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung.**

Diese Kursreihe widmet sich den 7 Gliedern des Erwachens (Pali: Bojjhanga). Der erste Abend dient der Einführung in die Satipatthanaübungen – den „Grundlagen der Achtsamkeit“. An jedem der nachfolgenden Abende und der darauffolgenden Woche widmen wir uns einem der folgenden Erwachensfaktoren: Achtsamkeit, Ergründen, Energie, Freude, Ruhe, Sammlung und Gleichmut. Wir wollen gemeinsam erforschen wie diese im Alltag kultiviert werden können.

Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: 8x Donnerstags **10. Okt bis 19. Dez 2024** 17.30 – 20.00 Uhr
 1x Samstag **09. Nov 2024** 10.00 – 17.00 Uhr

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

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition wird diese Kursreihe auf Basis von „Dana“ – „Spende“ als Praxis der Großzügigkeit und Unterstützung von Lehrenden des Dharma dargeboten. Mehr Information dazu bei Anmeldung.

DEZEMBER 2024

5 Tages Meditationskurs - Assistenz mit Yuka Nakamura

Beschreibung: „Das Licht des Gewahrseins“
Meditations-Retreat buddhistische Herzens- und Geistesschulung

Termin: **Dienstag 10. -15. Mai 2024**

Ort: Karuna Haus, im Toggenburg/Schweiz

Anmeldung: www.karunahaus.ch

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, Dornierstr. 22, 87435 Kempten

Gebühr: 80 € (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, 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 traumsensible Begleitung

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

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
- ❖ Traumasensitive Achtsamkeit
- ❖ Traumasensible Physiotherapie
- ❖ Therapeutische Prozessbegleitung

- ❖ Achtsamkeitsbasierte, traumasensible Therapie für Menschen die an chronischen Erkrankungen leiden , z.B.:
 - Chronischer Rückenschmerz, Nackenschmerz
 - Kopfschmerzen
 - Craniomandibuläre Dysfunktionen
 - Erschöpfungssyndrome, Burnout

Bitte Beachten Sie:

Alle Seminare 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.

Für therapeutische Prozessbegleitung u.a. kontaktieren sie mich gern in der Praxis.