

GRIT ULRIKE TAUTENHAHN

Einzelbegleitung – Training - Coaching

Liebe Achtsamkeits- Interessentinnen und Interessenten!

Diese Angebote sind im Wandel. Daher schauen Sie gern immer mal vorbei 😊. Oder schreiben Sie mir einfach eine Email für individuelle Beratung und Bedürfnisse jenseits dieser Angebote. Ich wünsche Ihnen viele freudige, friedvolle, glückliche Momente!

Herzlichst, G. Ulrike Tautenhahn

MBSR – MBCT – MBCL Einzeltraining

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation / Probestunde

Beschreibung: Für Alle, die aktive Wege zur Stressbewältigung suchen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Stunde bietet eine Einführung in die Achtsamkeitsmeditation & MBSR.

Termine: individuell nach Absprache

Ort: Gesundheitspraxis G. Ulrike Tautenhahn, Schwändlesteig 1 87466 Oy-Mittelberg oder Online.

8-Wochen- Einzeltraining

Beschreibung: klassisches MBSR, MBCT oder MBCL Training für Einzelpersonen oder Paare. 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: Gesundheitspraxis G. Ulrike Tautenhahn, Schwändlesteig 1 87466 Oy-Mittelberg oder Online.

Verschiedene Möglichkeiten der Einzelbegleitung

Prozessbegleitung

Beschreibung: Für ehemalige TeilnehmerInnen eines 8-Wochen- Programms und für all diejenigen, die mit Achtsamkeitsmeditation vertraut sind.

Die Stunden dienen der persönlichen Unterstützung und der individuellen Weiterentwicklung, z.B. Umgang mit Schwierigkeiten/Hindernissen in Mediation und Alltag.

Termine: individuell nach Absprache

Ort: Gesundheitspraxis Grit Ulrike Tautenhahn, Schwändlesteig 1 87466 Oy-Mittelberg oder Online.

Achtsamkeitsbasiertes, traumasensibles Coaching

Beschreibung: Einzelcoaching für Menschen, die aktive Wege zur Stressbewältigung suchen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Coaching richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen.

Für Teilnehmer im Anschluss an ein MBSR Training zur individuellen Weiterentwicklung.

Termine: individuell nach Absprache

Ort: Gesundheitspraxis G. Ulrike Tautenhahn, Schwändlesteig 1 87466 Oy-Mittelberg oder Online.

Achtsamkeitsbasierte traumsensible Begleitung oder Therapie

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

Termine: individuell nach Absprache

Ort: Gesundheitspraxis G. Ulrike Tautenhahn, Schwändlesteig 1 87466 Oy-Mittelberg oder Online.

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.