

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 Absprachen jenseits dieser Termine. Ich wünsche Ihnen viele leichte, glückliche Momente!

Herzlichst, G. Ulrike Tautenhahn

Achtsamkeit & MBSR zum Kennenlernen

Persönliches Vorgespräch

Beschreibung: Information zu achtsamkeitsbasierten verfahren wie MBSR, MBCT, MBCL oder zur Vorbereitung des 8-Wochen-Seminars

Termin: nach Vereinbarung 20- 30 min

Ort: via Zoom oder persönlich vor Ort: Gesundheitspraxis Oy-Mittelberg

Beitrag: freiwillige Spende, die Menschen zu Gute kommt, die aus finanziellen Nöten keine notwendige Therapie oder MBSR Seminare zahlen könnten.

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation u/o MBSR

Beschreibung: Nicht jedem passen die Termine der Infoveranstaltungen oder Schnuppertage und nicht jeder möchte gleich in eine Gruppe. Um Achtsamkeit oder die verschiedenen Verfahren und mich auch außerhalb dieser Zeiten kennen lernen zu können, ist eine Einzelstunde geeignet.

Termin: nach Absprache individuell

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

Gebühr: 80 € (60 Minuten)

MBSR Intensiveinführung / Wochenendseminar

Beschreibung: Dieser Kurs dient dem Kennenlernen von MBSR und der Achtsamkeitsmeditation. Er kann in seiner Wirkungsweise nicht mit dem vollständigen MBSR 8-Wochen-Programm verglichen werden; dennoch bieten die Tage die Möglichkeit eigene praktische Erfahrungen zu sammeln und dabei zu erahnen, welches Potential sich durch die Schulung der Achtsamkeit erschließen kann. Die Basis für eine eigene Achtsamkeitspraxis wird gelegt.

Termin: auf Anfrage

2,5 Tage - 20 Unterrichtseinheiten a 45 min

Beginn: 14.00 Uhr

Ende: 15.00 Uhr

WEITERE INDIVIDUELLEN TERMINE

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 G. 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 G. 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 Erlernen an Klienten/ Patienten.

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