



**Medizin & Yoga**

[www.medizinundyoga.at](http://www.medizinundyoga.at)

# WINTER Programm

2025

# MBSR

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

**14.01. -04.03.2025, Dienstag, 18:30- ca. 21:00, online**  
(Zoom), Tag der Achtsamkeit am 22.02.2025  
gemeinsam mit Birgit Schmidhofer

**13.03. -15.05.2025, Donnerstag, 17:30- ca. 20:00, in**  
**Salzburg**, kein Kurs am 27.03. und 01.05., Tag der  
Achtsamkeit am 26.04.2025



**Medizin & Yoga**

[www.medizinundyoga.at](http://www.medizinundyoga.at)

# Achtsamkeit und Entspannung

Eine Stunde Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-  
Programm

Als Fortsetzung oder Wiedereinstieg nach einem  
MBSR- Kurs geeignet, insbesondere am Freitag auch  
für Einsteiger\*innen.

Kassenleistung von BVAEB und SVS  
oder 95€/6 Termine.

**Mittwochs, 18:00-19:00**

**NEU ab Februar 2025: Freitags, 13:00-14:00**



# Achtsamkeitstage

Einen Tag (9:00-15:00) lang intensiv Achtsamkeit üben, in der Gruppe, im edlen Schweigen.  
Geeignet als Fortsetzung oder Refresher nach einem achtwöchigen MBSR- Kurs oder zum Kennenlernen der MBSR- Übungen.

**Sonntag, 23.02.2024**

**Samstag, 22.03.2024**

# Therapeutisches Yoga

Therapeutisches Yoga ist für alle geeignet, insbesondere im höheren Lebensalter oder bei gesundheitlichen Einschränkungen (z.B. Arthrose, Bandscheibenprobleme, rheumatische Erkrankungen...)

## Therapeutisches Yoga in der Gruppe:

Montag, 17:00- 18:15

Montag, 18:30- 19:45

## Einzelunterricht:

nach individueller Terminvereinbarung per Mail



# Safer Space - Yoga und Achtsamkeit für Frauen\*

Der Safer Space ist ein online Gruppenangebot für Frauen\*/FLINTA, insbesondere aus der LGBTI-Community, um gemeinsam Achtsamkeit und Yoga zu üben. Anfängerinnen sind genauso willkommen wie Personen mit körperlichen Beeinträchtigungen und fortgeschrittenere Yoginis.

## Die nächsten Termine:

Donnerstag, 23.01.2025

Donnerstag, 27.02.2025

Dienstag, 25.03.2025

19:00-20:30



# Preisliste

- **MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit, 8-Wochen-Kurs: 400€**
- **Achtsamkeit und Entspannung: 95€/6 Termine\***
- **Achtsamkeitstag: 55€ (evtl. zzgl. Mittagessen)**
- **Therapeutisches Yoga Gruppe: 215€/11 Termine\***
- **Therapeutisches Yoga Einzelunterricht:  
80€/Termin**
- **Safer Space: 20€/Termin**

\*Schnupperangebot bei Erstanmeldung: 2x teilnehmen  
um 20€



# Infos, Anmeldung und mehr

**Medizin und Yoga**

Dr. Marion Reinitzhuber

Fachärztin für Physikalische Medizin und

Rehabilitation

Hellbrunner Str. 11A

5020 Salzburg

mail: [marion@medizinundyoga.at](mailto:marion@medizinundyoga.at)

Tel: 0664/4646868

Web: [www.medizinundyoga.at](http://www.medizinundyoga.at)



**Medizin & Yoga**

[www.medizinundyoga.at](http://www.medizinundyoga.at)