

HERBST & WINTER

Programm

2026/27



Medizin & Yoga

www.medizinundyoga.at

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit ist das ruhige und gelassene Wahrnehmen von allem, was um und in uns auftaucht. Das können auch unangenehme Gefühle und Gedanken sein. Achtsamkeit erlaubt uns, sie ohne Scheu und innere Bewertungen zu betrachten. Das kann helfen, Blockaden zu überwinden, Stress abzubauen und besser mit Ängsten und Schmerzen umzugehen. Dazu braucht es allerdings Übung.

MBSR-Kurse sind besonders geeignet für alle Menschen,

- die effektive Möglichkeiten der Stressbewältigung erlernen möchten,
- die an chronischen Erkrankungen oder Schmerzen leiden
- die einen Beitrag zum Erhalt ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit leisten möchten.

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Jon Kabat-Zinn

**15.10.-03.12.2026, Donnerstag, 17:30- ca. 20:00,
in Salzburg**

Tag der Achtsamkeit am 14.11.2026

**21.01.-11.03.2027, Donnerstag, 17:30- ca. 20:00,
in Salzburg**

Tag der Achtsamkeit 28.02.2027



Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie -MBCT

Mindfuness based Cognitive Therapy

Ein 8wöchiger Achtsamkeitskurs als
Rückfallprophylaxe, für Menschen, die an
Depression oder Ängsten erkrankt sind

Durch Schulung der Achtsamkeit lernen
Betroffene depressionsfördernde Gedanken,
Gefühle und Körperempfindungen früh zu
erkennen und können bewusst aus Emotions-
und Verhaltensmustern aussteigen, die das
depressive Erleben verstärken. Sie haben so die
Chance, sich stattdessen aufbauenden,
helfenden Maßnahmen zuzuwenden.

Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie MBCT

Mindfuness based Cognitive Therapy

**16.09.- 18.11.2026, Mittwoch, 09:00-11:00,
online**

kein Kurs am 07.10.2026

Tag der Achtsamkeit am 08.11.2026

**geplant ab Februar 2027, Freitag, 17:00- 19:00,
online**

Tag der Achtsamkeit nach Termin 6



Info-Workshop: MBSR und MBCT

Für den MBCT-Kurs ab September:

26.08.2026, 09:00- ca. 10:30, online

Für den MBSR-Kurs ab Oktober:

24.09.2026, 17:30- ca. 19:00

Für den MBSR-Kurs ab Jänner 2027:

07.01.2027, 17:30- ca. 19:00

Für den MBCT-Kurs ab Februar 2027:

siehe Webseite



Achtsamkeit und Entspannung

Eine Stunde Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-
Programm

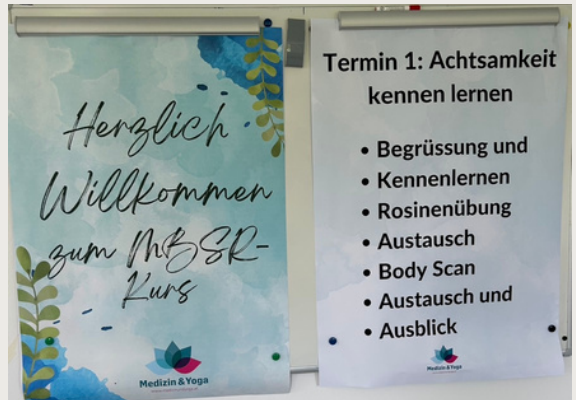
Als Fortsetzung oder Wiedereinstieg nach einem
MBSR- Kurs geeignet.

Insbesondere am Freitag auch für Einsteiger*innen.

Mittwochs, 18:00-19:00

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, 27.09.2026

Sonntag, 10.01.2027



Queer Yoga

Queer Yoga ist ein offener und herzlicher Raum für Menschen aller Geschlechter und Identitäten.

Mit Yoga, Atem und Achtsamkeit bist du dazu eingeladen, dir selbst achtsam zu begegnen, neue Kraft zu schöpfen und Gemeinschaft in ihrer Vielfalt zu erleben.

Yoga for every body - come as you are!

**Am Donnerstag, 30.7., 27.8. und 24.09.2026
17:30-19:00**

**Ab Oktober: Dienstag, 27.10., 24.11., 15.12.2026
26.01. und 23.02.2027
18:30- 20:00**



Online Selbstlernkurs

Einführung in die Achtsamkeit

Länger als der Einführungsworkshop aber weniger intensiv als ein vollständiger 8wöchiger MBSR- Kurs und vor allem völlig **ortsunabhängig** und **zeitlich ungebunden**.

Daher besonders für alle geeignet, die sich aufgrund von Lebenssituation, Wohnort, Dienstplänen... nicht auf einen achtwöchigen Kurs festlegen können.

Persönliche Trainings können auf Anfrage dazu gebucht werden.



Achtsamkeit zum Ausprobieren

Der QR- Code enthält einen Link zu einer
angeleiteten Achtsamkeitsübung.



Passwort: oegpmr



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

Freitag, 07:45- 08:35

Einzelunterricht:

nach individueller Terminvereinbarung per Mail



Preisliste

- **MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit, 8-Wochen-Kurs:** 400€
- **Achtsamkeit + Entspannung:** 95€/6 Termine*°
- **Yoga am Freitag:** 95€/6 Termine*°
- **Achtsamkeitstag:** 60€ (evtl. zzgl. Mittagessen)
- **Therapeutisches Yoga Gruppe:** 220€/11 Termine*
- **Therapeutisches Yoga Einzelunterricht:** 80€/Termin
- **Queer Yoga, Schnupperworkshops:** 20€/Termin

*Schnupperangebot bei Erstanmeldung: 2x teilnehmen um 20€

° Unter bestimmten Voraussetzungen Kassenleistung von BVAEB und SVS



Praxis Dr. Reinitzhuber

Fachärztin für Physikalische Medizin und
Rehabilitation

alle Kassen und privat

Osteopathie- Diplom (DGOM)

ÖÄK Diplom Akupunktur

ÖÄK Diplom Sportmedizin

ÖÄK Diplom Manuelle Medizin

Yoga- und Achtsamkeitslehrerin

Physiotherapie

Lymphödemtherapie- manuelle

Lymphdrainagen/KPE

Stosswellentherapie

Hochtontherapie



Dr. med. univ.

Marion Reinitzhuber

Fachärztin für Physikalische Medizin und Rehabilitation
ÖÄK-Diplom Akupunktur & Sportmedizin

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

Tel: 0664/4646868

Web: www.medizinundyoga.at

