

HERBST & WINTER Programm

2025/26



Medizin & Yoga

www.medizinundyoga.at

MBSR

Stressbewältigung durch

Achtsamkeit

nach Jon Kabat-Zinn

16.10. -04.12.2025, Donnerstag, 17:30- ca. 20:00,
in Salzburg

Tag der Achtsamkeit am 08.11.2025

22.01. -12.03.2026, Donnerstag, 17:30- ca. 20:00,
in Salzburg

Tag der Achtsamkeit tba



Info-Workshop: MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Für den Herbst-Kurs:

18.09.2025, 17:30- ca. 19:00

02.10.2025, 17:30- ca. 19:00

Für den Kurs ab Jänner:

18.12.2025, 17:30- ca. 19:00

08.01.2026, 17:30- ca. 19:00

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 12.09.2025: Freitags, 13:00-14:00



Achtsamkeitstage

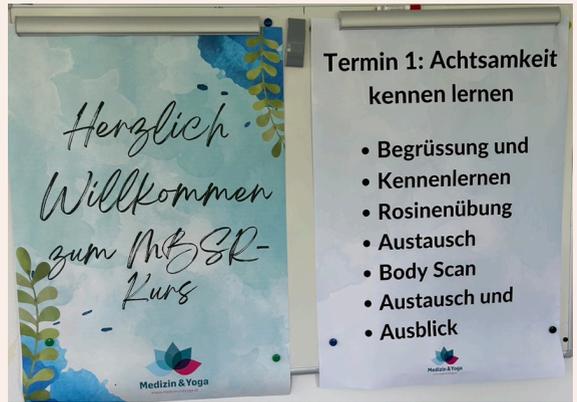
Einen Tag (9:00-15:00) lang intensiv Achtsamkeit üben, in der Gruppe, im edlen Schweigen.

Geeignet als Fortsetzung oder Refresher nach einem achtwöchigen MBSR- Kurs oder zum Kennenlernen der MBSR- Übungen.

Sonntag, 14.09.2025

Samstag, 13.12.2025





Yoga und Achtsamkeit

Ein Workshop mit Yoga und Achtsamkeitsübungen.

Yoga nach Accessible Yoga (Jivana Heyman) -
achtsame Yogaübungen, angepasst an körperliche
Einschränkungen

Achtsamkeitsübungen nach Jon Kabat-Zinn

Sonntag, 28.09.2025, 9:00-12:00

Freitag, 14.11.2025, 16:00-19:00



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:
siehe Webseite**



Preisliste

- **MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit, 8-Wochen-Kurs: 400€**
- **Achtsamkeit und Entspannung: 95€/6 Termine***
- **Achtsamkeitstag: 60€ (evtl. zzgl. Mittagessen)**
- **Yoga und Achtsamkeit: 40€**
- **Therapeutisches Yoga Gruppe: 220€/11 Termine***
- **Therapeutisches Yoga Einzelunterricht: 80€/Termin**
- **Safer Space, Schnupperworkshops: 20€/Termin**

*Schnupperangebot bei Erstanmeldung: 2x teilnehmen um 20€

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

