

Weiterbildung zum/zur **Lehrer/in**

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Kabat-Zinn

– **MBSR** –

Mindfulness-Based Stress Reduction

In Wien

ab Oktober 2010

**Orientierungsveranstaltung:
Samstag, 29. Mai 2010**

Info und Anmeldung:



**Institut für Achtsamkeit
und Stressbewältigung**

Kirchstr. 45 · 50181 Bedburg · Deutschland
Tel.: +49-172-218 66 81 · Fax: +49-2151-327 46 65
E-Mail: MBSR2002@aol.com

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR – Mindfulness-based Stress Reduction) wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester, USA, entwickelt. Inzwischen hat die Methode weltweite Verbreitung und Akzeptanz gefunden.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms. Die Studien dokumentierten eindrucksvoll folgende Veränderungen: anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen, wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz, mehr Lebensfreude und Vitalität.

Das Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS) führt die Trainings seit 2002 durch. Inzwischen haben fast 300 Personen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Irland an dieser Ausbildung teilgenommen.



Die MBSR-LehrerInnen Ausbildung des Instituts entspricht den Qualitätskriterien des MBSR-MBCT Verbandes e.V.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die durch das Institut zertifiziert sind, werden auf Wunsch vom MBSR-Verband e.V. als Mitglieder aufgenommen.

Orientierungsveranstaltung:

Samstag, 29. Mai 2010, 10:00 – 17:00 Uhr

Ort der Ausbildung: Wien (Zentrum)

Termine: 2010

7. – 10. Oktober

9. – 12. Dezember

2011

17. – 20. Februar

14. – 17. April

23. – 26. Juni

22. – 25. September

2012

13. – 15. Januar

Für weitere Informationen zu den Weiterbildungen, eine detaillierte Beschreibung des Curriculums, der Kosten und Teilnahmevoraussetzungen, sowie die Vorstellung des Dozententeams wenden Sie sich bitte an das Institut.