



Refresher-Wochenende für MBSR-LehrerInnen

15. - 17. März 2019 in Berlin

mit

Günter Hudasch & Karin Krudup

Für wen und warum

Das MBSR-Refresher-Seminar richtet sich an alle MBSR-LehrerInnen, die an einem Austausch untereinander und mit erfahrenen KursleiterInnen interessiert sind. Es eignet sich sowohl für frisch gebackene wie auch für erfahrene LehrerInnen, die bestimmte Inhalte und Übungen des Curriculums reflektieren, auffrischen oder vertiefen möchten, bei denen Fragen oder Unsicherheiten auftauchen.

Inhalt & Ablauf

Wir werden hierfür alle Termine des 8-Wochen-Kurses einzeln beleuchten:

Welche Übungen werden mit welcher Intention vermittelt? Was ist das Herzstück der jeweiligen Übung? Was vermitteln wir mit ihr?

Wir werden dabei das Gewebe des MBSR-Kurses neu beleuchten. Welche Themen ziehen sich als roter Faden durch das Curriculum? Wie bauen die Themen aufeinander auf? Wie finden zentrale Themen wie Autopilot, Nicht-Identifikation, sinnliche Wahrnehmung, Bewertungen, Umgang mit schwierigen Gefühlen etc. in den einzelnen Übungen oder Kursstunden Anwendung? Das Thema „Wie kann ich gut für mich sorgen?“ der Woche 7 wird hierbei besonders vertieft werden. Zudem bietet das Seminar die Möglichkeit, sich mit dem 2017 modifizierten Curriculum des CFM vertraut zu machen.

Teilnahmevoraussetzungen

MBSR-Lehrerinnen und –Lehrer

Seminarzeiten

Freitag 18.30 - 21.00 Uhr, Samstag 09.00 - 18.00 Uhr und Sonntag 09.00 - 13.00 Uhr

Seminargebühr

300,- Euro; ohne Unterkunft und Verpflegung.



Dozententeam



Günter Hudasch: Nach dem Abschluss in Biologie arbeitete er 16 Jahre in der Organisationsentwicklung einer staatlichen Umweltbehörde. 1998 trat er der Unternehmensberatung Julia Augustine & Partner bei, in der er sich auf Organisationsentwicklung, Coaching und Consulting spezialisierte. Neben Organisationsentwicklung ist er in NLP, Gestaltberatung und Gestalttherapie ausgebildet und ist qualifiziert, als psychotherapeutischer Berater zu arbeiten. Seit 2000 wendet er auch Methoden des MBSR an und machte 2005 seine Ausbildung zum MBSR-Lehrer am Institut für Achtsamkeit. Seitdem hat er viele 8-Wochen-Kurse in MBSR unterrichtet, schwerpunktmäßig in Unternehmen, in denen er auch Achtsamkeit für Führungskräfte anbietet. Derzeit unterrichtet er MBSR als Forschungsprojekt am Max-Planck-Institut für Soziale Neurowissenschaft in Leipzig. Seit dessen Gründung in 2005 ist er Vorstand des MBSR-MBCT-Verbands Deutschland.



Karin Krudup: Lehrerin mit 2. Staatsexamen, seit über 20 Jahren Meditationserfahrung, seit 2000 Vipassana- und Metta-Praxis, seit 1988 Mitarbeiterin und bis 2014 Geschäftsführerin des Vereins BellZett in Bielefeld, seit 1990 Taijiquan- und seit 2000 Qigong-Lehrerin, ausgebildet von Dr. Linda Lehrhaupt, 2003 ausgebildet zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit, MBSR/MBCT-Fortbildungen bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli und Marc Williams. Zertifizierung in MBCL 2013 bei Frits Koster und Erik van den Brink und seit 2015 Dozentin in der MBCL-Weiterbildung. Seit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der pädagogischen Arbeit in Kooperation mit Schule, Kita, Universität und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe zu den Themen Gender, Gewaltprävention, Persönlichkeitsstärkung, Konfliktmanagement, soziale Kompetenzen und meditativer Körperarbeit. Seit 2009 Dozentin in der MBSR-Weiterbildung in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland. Zuständigkeitsbereich im Institut sind die MBSR-Weiterbildungen im deutschsprachigen Raum.

Veranstaltungsort

Buddhistisches Tor Berlin, Grimmstr. 11 b-c, 10967 Berlin

Der Seminarraum ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar: M 41 Körtestraße / U7 Südsterne oder U8 Schönleinstraße

Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe

Hotel Johann, Johanniterstr. 8, 10961 Berlin / Das Hotel Bar, Mariannenstr. 26, 10999 Berlin / Hotel am Hermannplatz, Kottbusser Damm 24, 10999 Berlin / City Hotel Gotland, Urbanstr. 171, 10961 Berlin / Hotel Prens Berlin, Kottbusser Damm 102, 10967 Berlin



Die Anmeldung zum MBSR-Refresher-Wochenende

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

Schritt 1: Ausfüllen des Anmeldeformulars

Das Anmeldeformular bitte per Post an:

Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider
Schulstr. 12, D-47918 Tönisvorst
oder per Fax: 0049 (0) 2151 327 4665

Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Zahlung in Höhe von 300,-Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Konto: Institut für Achtsamkeit

Verwendungszweck: **MBSR Refresher 2**

IBAN: DE35360100430418107433

BIC: PBNKDEFF

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das unterschriebene Anmeldeformular zurückgeschickt und die Zahlung geleistet wurde.

Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Zahlung werden wir Ihnen die Teilnahme am MBSR-Refresher Seminar verbindlich bestätigen.

Mir ist bekannt, dass eine Abmeldung schriftlich erfolgen muss.

Bis 30 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro einbehalten. Bei späterer Abmeldung erfolgt nur eine Erstattung, wenn ich einen Ersatz stelle.

Im Übrigen gelten ergänzend die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung. (www.institut-fuer-achtsamkeit.de/AGB)

Sie haben Fragen? So erreichen Sie uns:

Tel.: 0049-(0) 172-2186681

Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

E-Mail: info@institut-fuer-achtsamkeit.de

Internet: www.institut-fuer-achtsamkeit.de