



Institut für
Achtsamkeit

Refresher-Wochenende für MBSR-Lehrer*innen mit

Günter Hudach

15. - 17. Mai 2020

Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn bei Zug in der Schweiz

LASSALLE-HAUS
BAD SCHÖNBRUNN
Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung



Für wen und warum

Das MBSR-Refresher-Seminar richtet sich an alle MBSR-Lehrer*innen, die an einem Austausch untereinander und mit erfahrenen Kursleiter*innen interessiert sind. Es eignet sich sowohl für frisch gebackene wie auch für erfahrene Lehrer*innen.

Inhalt & Ablauf

Die konkrete Gestaltung wird nach den Bedürfnissen der Gruppe ausgerichtet. Welche Übungen vertieft werden, welche Übungen angeleitet und reflektiert werden, wird am Freitag geklärt. Ein wesentliches Ziel dieses Workshops ist, ein klares Verständnis des aktuellen Curriculums, wie die Übungen auf einander aufbauen und wie auf diese Weise das komplexe Gewebe des Kurses entsteht. Wertvoll ist auch der Austausch untereinander, die Reflexion von individuellen Veränderungen oder neue Inspirationen für die eigenen Kurse zu bekommen.

Freitag: Einstimmung auf die Gruppe, Vorstellung, Praxis; Sammeln von Fragen und Anliegen

Samstag: In Kleingruppen das 8-Wochenprogramm mit seiner Struktur erarbeiten: Hauptübungen, Themen, Hausaufgaben; Input: Untermauerung des MBSR-Curriculums; Das Gewebe des MBSR-Kurses; Übungsanleitungen mit Reflexion

Sonntag: Gemeinsame Praxis; das 8-Wochenprogramm im Überblick; Übungsanleitung mit Reflexion; Abschluss, Verabschiedung



Datum

15. - 17. Mai 2020

Beginn 18.00 Uhr mit dem Abendessen, Ende ca. 13.00 Uhr mit dem Mittagessen

Das Seminar gilt als Weiterbildung im Sinne der neuen Qualitätssicherung im MBSR-Verband und wird mit 16 Ustd. angerechnet.

Teilnahmevoraussetzungen

MBSR-Lehrerinnen und -Lehrer

Seminargebühr

350,- Euro; ohne Unterkunft und Verpflegung.

Dozent



Günter Hudasch: Diplom Biologie mit 16 Jahren Erfahrung als wiss. Mitarbeiter und Führungskraft im Öffentlichen Dienst. Seit über 20 Jahren Partner in der Julia Augustin Managementberatung Berlin, mit den Schwerpunkten Organisationsentwicklung, Coaching und Consulting. Neben diesen Ausbildungen ist er auch Heilpraktiker für Psychotherapie. 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. Seit der Gründung des MBSR-MBCT-Verbands Deutschland in 2005 ist er im Vorstand.

Veranstaltungsort

Lassalle-Haus
Bad Schönbrunn
6313 Edlibach, Schweiz
www.lassalle-haus.org

Aus organisatorischen Gründen erfolgt die Zimmerbuchung ausschließlich über uns.

Bitte füllen Sie dazu das beigefügte Zimmerbuchungsformular aus. Die Preise liegen zurzeit pro Nacht und pro Person zwischen CHF 160,- und CHF 95,- abhängig von der Zimmerkategorie.



Die Anmeldung zum MBSR-Refresher-Wochenende

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

Schritt 1: Ausfüllen der Dokumente

Das Anmeldeformular und das Zimmerbuchungsformular bitte per Post an:

Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider

Tackweg 13, 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 350,-Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Inhaberin: Institut für Achtsamkeit D-50181 Bedburg	Betrag: € 350,00
Bank: Postbank Essen	Verwendungszweck: MBSR Refresher LH 1
BIC: PBNKDEFFXXX	IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33

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.

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