



Embodied Mindful Awareness

# EMA-Grundlagentraining

Eine Einführung in die verkörperte Achtsamkeit

mit

Dr. Linda Lehrhaupt

23. - 25. August 2023

Benediktushof bei Würzburg

Das EMA-Grundlagentraining richtet sich an Personen mit Erfahrung im Unterrichten von Achtsamkeit. Es bietet die Möglichkeit, einige der EMA-Übungen kennenzulernen und zu vertiefen und verschiedene Möglichkeiten zu erkunden, diese Form der Achtsamkeit zu lehren.

Es handelt sich um ein eigenständiges Programm, das Achtsamkeitslehrer\*innen eine Fortbildung sowie Ressourcen zur Erweiterung ihres eigenen Unterrichts bietet. Unabhängig davon, ob Sie sich für die Ausbildung zur EMA-Kursleiter\*in entscheiden oder nicht, das Programm verspricht in jedem Fall anregend und bereichernd für die eigene Praxis zu werden.

Das Grundlagentraining dient auch als Voraussetzung für die Teilnahme an einer EMA-Lehrer\*innen-Ausbildung (siehe unten).

## Für wen ist das Grundlagentraining gedacht?

1. Ausgebildete oder sich in Ausbildung befindende Lehrer\*innen für ein achtsamkeitsbasiertes Programm wie MBSR, MBCT, MSC und MBCL
2. Achtsamkeitslehrer\*innen oder angehende Achtsamkeitslehrer\*innen
3. Lehrer\*innen anderer Meditationsformen oder spiritueller Traditionen



4. Lehrer\*innen oder angehende Lehrer\*innen für Bewegungskünste wie Tanztherapie, kreative Bewegung, Yoga, Tai Chi, Qigong, Sensory Awareness, Body-Mind Centering, Kampfsportarten
5. Therapeut\*innen, Coaches, Gruppenleiter\*innen, Lehrer\*innen, etc.

### Voraussetzungen für die Teilnahme am EMA-Grundlagentraining

Folgende Kriterien sind erforderlich:

1. Regelmäßige Achtsamkeitspraxis
2. Teilnahme an mindestens einem dreitägigen (oder Wochenend-) Schweige-Retreat (falls noch nicht geschehen, kann dies bis zum Beginn des Seminars noch besucht werden)
3. Erfahrung im Unterrichten von Achtsamkeit
4. Einige Erfahrung mit Bewegungskünsten

### Seminarleitung



#### Dr. Linda Lehrhaupt

ist die Gründerin und Leiterin des Instituts für Achtsamkeit, dem ältesten Ausbildungsinstitut seiner Art auf dem europäischen Kontinent. Als Lehrerin, Trainerin und Supervisorin für achtsamkeitsbasierte Programme ist sie international als eine der Pionierinnen bei deren Umsetzung im Gesundheitswesen, in der Gesellschaft und in der persönlichen Entwicklung anerkannt.

Sie wurde in New York City geboren und lebt seit 1983 mit ihrer Familie in Deutschland. Sie verbringt auch einen guten Teil des Jahres im ländlichen Frankreich.

Dr. Lehrhaupt begann 1993 mit dem Unterrichten von achtsamkeitsbasierter Stressreduktion (MBSR) und bildet seit der Gründung der IAS im Jahr 2001 Lehrer\*innen in MBSR aus. Sie ist vom Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM) in Worcester, Massachusetts (USA), für das Unterrichten von MBSR zertifiziert und hat einen Dokortitel in Performance Studies von der New York University, mit einer Spezialisierung auf religiöse Rituale und Traditionen. Sie hat auch einen Abschluss in Pädagogik und unterrichtet seit 1971 in der Sekundarstufe und in der Erwachsenenbildung. Dr. Lehrhaupt praktiziert seit 1979 Zen-Meditation und hat die volle Autorisierung als Zen-Lehrerin (Roshi) in der von Taizan Maezumi, Roshi gegründeten White Plum-Linie erhalten. In den späten 1970er Jahren begann sie, Tai Chi und Qigong bei einigen der ersten chinesischen Meister, die in den Westen kamen, zu studieren. Über 20 Jahre lang leitete sie innovative Lehrerausbildungsprogramme für achtsame Bewegung.

Sie ist die Schöpferin des Mindfulness-Based Teacher Project (MBTP), einer Podcast-Serie, die sich der Unterstützung, der Inspiration und dem Wissensaustausch mit Lehrern von achtsamkeitsbasierten Ansätzen, achtsamer Bewegung und Lehrern kontemplativer Traditionen widmet. Bitte besuchen Sie <https://bit.ly/3qERkmu>. Sie ist Co-Autorin von „Stress bewältigen mit Achtsamkeit: Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR“ (Kösel, 2010), und Autorin von „Die Wellen des Lebens Reiten: Mit Achtsamkeit zu innerer Balance“ (Kösel, 2012), und „Stille in Bewegung: Tai Chi and Qj Gong mit Übungen für Körper und Geist“ (Theseus, 2001).



**Beginn:** Mittwoch, **23.08.2023** 09.30 Uhr

**Ende:** Freitag, **25.08.2023** 13.00 Uhr

**Kursgebühr:**

390,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung sowie Hauskosten. Bitte erkundigen Sie sich direkt am Benediktushof nach den genauen Kosten.

## **EMA Lehrer\*innen-Ausbildung 2025**

Im Jahr 2025 wird eine Ausbildung zum/zur EMA-Lehrer\*in angeboten.

Die Struktur der Ausbildung wird derzeit noch entwickelt. Zum jetzigen Zeitpunkt kann jedoch Folgendes gesagt werden.

1. Die Ausbildung wird mindestens drei Live-Termine von 3 bis 4 Tagen sowie 2-4 Online-Termine umfassen.
2. Es werden sowohl ein ausführliches Lehrhandbuch als auch ein Handbuch für die Kursteilnehmenden bereitgestellt.
3. Audios und Videos aller Übungen werden in einem Webbereich für die Teilnehmenden der Ausbildung zur Verfügung gestellt.
4. Zertifizierung als EMA-Lehrer\*in  
Um ein Zertifikat als EMA-Lehrer\*in zu erhalten, müssen Sie
  - einen 8-wöchigen EMA-Kurs sowie den Übungstag unterrichten.
  - während der Ausbildung an drei einstündigen Supervisionsitzungen teilnehmen, die von einem oder einer erfahrenen EMA-Lehrer\*in geleitet werden.



## Info und Anmeldung

### Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

1. Melden Sie sich bitte für das Seminar beim Institut für Achtsamkeit an.  
Das Anmeldeformular und das Sepa-Lastschriftmandat liegen diesen Unterlagen bei.
2. Melden Sie sich bitte danach wegen der Unterkunft und Verpflegung direkt beim Benediktushof an. Die Adresse lautet:

#### **Benediktushof / Seminar- und Tagungszentrum**

Klosterstr. 10

97292 Holzkirchen/Unterfranken

Tel.: 09369 - 9838-0

E-Mail: [info@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:info@benediktushof-holzkirchen.de)

Homepage: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Anzahlung in Höhe von 100,- auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist. Bei Anmeldung nach dem 31. Juli 2023 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Konto: Institut für Achtsamkeit

Verwendungszweck: **Name / EMA Grund 1**

IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33

BIC: PBNKDEFF

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

*Das Institut behält sich vor, wenn es die Situation verlangt, das Seminar als Online-Veranstaltung durchzuführen. Ein Anspruch seitens des Teilnehmers auf Durchführung als Online-Veranstaltung besteht jedoch nicht.*

#### **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](http://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](mailto:info@institut-fuer-achtsamkeit.de)

Internet: [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)