Anmeldeformular

Orientierungstag der  
Ausbildung zum/zur Achtsamkeits- und MBSR-Lehrer/Lehrerin Online

Samstag, 14. Februar 2026

Beginn / Ende: 09.30 – 17.00 Uhr - online

Dozentin: Karin Krudup

Kursgebühr: € 125,-

|  |
| --- |
| *Wenn Sie die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen und sich für den Orientierungstag anmelden möchten, füllen Sie bitte dieses Formular (Word Dokument) am PC aus.*  *Wenn das nicht möglich ist, füllen Sie es bitte handschriftlich und deutlich lesbar (DRUCKSCHRIFT) aus. Wir würden uns freuen, wenn sie ein Foto von sich mitschicken würden.*  *Bitte senden Sie dieses Anmeldeformular zurück an:*  **Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider**  per Post: Tackweg 13, D-47918 Tönisvorst  oder per Fax: 0049 (0) 2151 327 4665  oder als PDF per Mail an: info@institut-fuer-achtsamkeit.de |

**Liebe Interessentin, lieber Interessent,**

Bitte drucken Sie das ausgefüllte Anmeldeformular aus und senden Sie es mit persönlicher Unterschrift versehen per Post oder Fax an das Institut für Achtsamkeit. Nach Eingang der Kursgebühr wird Ihnen die Anmeldung bestätigt.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den **Orientierungstag** zur MBSR-Lehrer\*innen Ausbildung Online am 14. Februar 2026 an.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Persönliche Daten | | | | | |
| **Name** |  | | | | |
| **Vorname** |  | | | **Alter** |  |
| **Anschrift** |  | | | | |
| **PLZ** |  | **Land & Ort** |  | | |
| **Tel. privat** |  | | | | |
| **Mobil** |  | | | | |
| **E-Mail** |  | | | | |
| **Beruf** |  | | | | |
| **Studium o. Ausbildung** |  | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vorerfahrung | | |
| **Haben Sie Erfahrung mit Yoga?**  (Es ist nicht nötig Yoga gemacht zu haben, um an der Ausbildung teilzunehmen.) | Ja | Nein |
| Bitte beschreiben Sie kurz, wie lange und welche Art Sie praktizieren/praktiziert haben: | | |
| **Andere Erfahrungen in Körperarbeit:**  (z.B. Tai Chi, Qigong, Aikido, Kampfkunst, Gymnastik usw.) | Ja | Nein |
| Bitte beschreiben Sie kurz, wie lange und welche Art Sie praktizieren/praktiziert haben: | | |
| **Haben Sie Erfahrung im Leiten von Gruppen?** | Ja | Nein |
| Wenn ja: in welcher Form (Stichpunkte genügen) | | |
| **Sind Sie mit den Inhalten des MBSR-Trainings nach  Jon Kabat-Zinn vertraut?** | Ja | Nein |
| **Haben Sie an einem 8-Wochen Kurs MBSR teilgenommen?** | Ja | Nein |
| Wenn ja, wann: | | |
| Name der/r MBSR-LehrerIn: | | |
| **Haben Sie das Buch von Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation* gelesen?** | Ja | Nein |
| **Haben Sie an einer Fortbildung im IAS teilgenommen?** (z.B. Achtsamkeitstraining, MBCL u.a.) | Ja | Nein |
| Wenn ja, welche und wann?: | | |
| **Haben Sie schon Pläne oder haben Sie sich Gedanken darüber gemacht, wo Sie später unterrichten wollen? Bitte beschreiben Sie dies stichpunktartig:** | Ja | Nein |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Haben Sie an einem 5-tägigen Meditationsretreat im Schweigen teilgenommen?** | | | | | Ja | Nein | |
| Wenn ja, füllen Sie bitte unten stehende Tabelle aus. Wenn Sie viele Retreats gemacht haben, dann genügt es, wenn Sie die Retreats der letzten 5 Jahre aufschreiben. | | | | | | | |
| **Von** (MM/JJ) | **Bis**  (MM/JJ) | **Meditationsform**  (Zen,Vipassana, Kontemplativ, Yoga, Dzogchen usw.) | **Ort** | **Lehrer/in** | | | **Länge** (Tage) | |
|  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  |  |  | | |  | |
|  |  |  |  |  | | |  | |

|  |
| --- |
| Meditationserfahrung |
| Ein wesentlicher Teil der Entscheidung, ob Sie für die Ausbildung die Voraussetzungen erfüllen, basiert auf dieser schriftlichen Bewerbung. In Ihrem eigenen Interesse bitten wir Sie daher, ausführlich Ihre Meditationserfahrung zu beschreiben.  **Bitte beantworten Sie auf einem separaten Blatt ausführlich die folgenden Fragen:** |
| 1. Haben Sie eine tägliche Sitz-Meditationspraxis? |
| 2. Wenn ja, seit wie vielen Jahren praktizieren Sie diese? |
| 3. Praktizieren Sie regelmäßig in einer formalen Tradition?  (z.B. Vipassana, Zen, christliche Kontemplation, Dzogchen, Sufi, etc)? Wenn ja, in welcher? |
| 4. Haben Sie einen Meditationslehrer/in als Begleitung ihrer Praxis? Wenn ja, wer begleitet Sie? |
| 5. Wie praktizieren Sie Meditation in Ihrem Alltag? Was bedeutet es für Sie, zu meditieren? |
| 6. Was motiviert Sie, an der Lehrer/in Ausbildung teilzunehmen? |

Bankverbindung

|  |  |
| --- | --- |
| **Konto:** | Dennis Alter - Institut für Achtsamkeit |
| **Betrag:** | 125,- Euro |
| **Verwendungszweck:** | Name / O MBSR Online 3 |
| **IBAN:** | DE04 8607 0407 0066 3336 00 |
| **BIC:** | DEUTDE8LP37 |

**Dieser Orientierungstag findet online statt und wird als Teilnahmevoraussetzung für eine MBSR-Ausbildung mit Beginn in den nächsten 2 Jahren am Institut für Achtsamkeit angerechnet.**

Für Zahlungen außerhalb Deutschlands (Bankkosten trägt der Auftraggeber).

**Mir ist bekannt, dass eine Abmeldung in Textform (z.B. per E-Mail) erfolgen muss.**

Bis 30 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 % der Kursgebühr 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)

Nach dem neuen Europäischen Datenschutzgesetz (EU-DSGVO) informieren wir Sie, dass ihre persönlichen Daten zwecks Bearbeitung auf unserem Server verschlüsselt gespeichert werden. Sie werden gegebenenfalls an die Dozenten des Seminars und an das veranstaltende Seminarhaus weitergeben. Der Umfang der Informationen ergibt sich aus dem Anmeldeformular.

**Ich erkläre, dass ich mich physisch und psychisch in der Lage fühle an der MBSR-Ausbildung teilzunehmen und bereit bin, in jeder Hinsicht die Verantwortung für mich selber zu übernehmen.**

Datum & Unterschrift: ……………………………………....................................................................

Ich habe von der Ausbildung erfahren durch:

Bekannte/Freunde  Zeitschriften / welche? ............................................................................

MBSR- Lehrer/in  Internet  Sonstiges .........................................................................

Weitere Bemerkungen: .....................................................................................................................