



Institut für
Achtsamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Ausbildung zum/zur Achtsamkeits- und MBSR-Lehrer/Lehrerin Online ab Juni 2027

Dr. phil. Nils Altner

Sagra Hannich

Karin Krudup

Bernd Langohr

Katharina Meinhard (BDY)

Edith Paulsen

Wolfgang Schröder

Claudia Suter

Gabriela von Arx

Institut für Achtsamkeit

Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

Telefon: 0049-(0)172-2186681

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



Liebe Interessentin, lieber Interessent an unserer Achtsamkeits- und MBSR-Lehrer*innen Ausbildung - Online!

Wir freuen uns über Ihr Interesse an der Ausbildung zum/zur Lehrer*in für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction). Anbei erhalten Sie die gewünschten Unterlagen.

Inhaltsverzeichnis Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu den Themen:	
Die Ausbildung im Überblick • MBSR – Das Trainingsprogramm nach Jon Kabat-Zinn • Das Drei-Säulen-Konzept am IAS • Was erwartet Sie in dieser Ausbildung? • Die Module der Kursinhalte • Zertifizierung und Abschluss	Ab Seite 3
Das Ausbildungsinstitut IAS • Das Institut • Das Dozententeam	Ab Seite 9
Die Anmeldung zur Ausbildung • Anmeldeverfahren in drei Schritten • Teilnahmevoraussetzungen • Termine • Kosten	Ab Seite 14
Literaturhinweise	Seite 17



Die Ausbildung im Überblick

MBSR – das Trainingsprogramm nach Jon Kabat-Zinn

Mindfulness-Based Stress Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) wurde im Jahre 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern an der „Stress Reduction Clinic“ der Universität von Massachusetts in Worcester, USA entwickelt.

Weltweit erfolgreich in der Anwendung

Mindfulness-Based Stress Reduction, auch kurz MBSR genannt, findet seitdem an hunderten Kliniken verschiedener Ausrichtungen und an Gesundheitszentren weltweit seine erfolgreiche Anwendung. Auch in der Schweiz, Deutschland, Österreich und anderen europäischen Ländern wird das Programm seit mehreren Jahren mit Erfolg eingesetzt. Das Institut für Achtsamkeit führt die Ausbildung seit 2002 durch. Sie findet mehrmals im Jahr in Deutschland und regelmäßig in der Schweiz, Irland, Polen, Frankreich, Norwegen und Österreich statt.

Wissenschaftlich erforscht und belegt

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit des MBSR-Programms unterstrichen. Die Studien dokumentierten eindrucksvoll, dass die Kursteilnehmer*innen unter anderem folgende Erfahrungen machten: anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen, wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz, mehr Lebensfreude und Vitalität. Kursteilnehmer*innen, die eine deutliche Linderung ihrer Beschwerden durch Teilnahme an einem MBSR-Kurs erlebt haben, schließen Menschen mit Krebs, Aids, Herzkrankheiten, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Angst- und Panikanfällen und stressinduzierten Magen-Darm-Beschwerden mit ein.



Das Drei-Säulen-Konzept am IAS

Das Institut für Achtsamkeit (IAS) bildet auf der Basis eines Drei-Säulen-Konzeptes zum/zur MBSR-Lehrer/Lehrerin aus.

Die drei Säulen sind:

Modulares Lernen	Individuelles Lernen	Persönliches Lernen
durch den Gruppenprozess in 8 Modulen	durch den Supervisionsprozess im Einzelsetting	durch die Weiterentwicklung der eigenen Meditationspraxis

Der **modulare Lernprozess** ist ein Gruppenprozess und besteht aus neun mehrtägigen Modulen, wovon 2 in Präsenz und 7 Online in Präsenz stattfinden.

Der **individuelle Lernprozess** ist eine Supervision und besteht aus mindestens fünf Einzelsitzungen, die persönlich oder telefonisch durchgeführt werden können und die Ihren ersten eigenen MBSR-Kurs begleiten. So finden wir gemeinsam mit Ihnen heraus, was Sie noch benötigen, um in die Rolle des MBSR-Lehrers/der MBSR-Lehrerin hineinzuwachsen und die Menschen im Kurs kompetent begleiten zu können.

Der **persönliche Prozess** beinhaltet die Weiterentwicklung Ihrer eigenen Meditationspraxis. Hierzu bietet das IAS Achtsamkeitsretreats und Fortbildungen an und arbeitet mit Meditationslehrern und -lehrerinnen zusammen, die Begleitung für die Meditationspraxis anbieten.



Was erwartet Sie in dieser Ausbildung?

Ziel der Ausbildung ist es, Sie darauf vorzubereiten, selbst MBSR zu unterrichten. Dazu werden wir Ihnen interaktiv und erfahrungsbezogen die Unterrichtsinhalte und die spezifischen Elemente des MBSR-Programms vermitteln, z.B.:

- Body-Scan, Achtsame Körperarbeit und Sitzmeditation – was hat es mit den Hauptübungen des MBSR-Programms auf sich?
- Was sind die pädagogischen Aspekte der Meditation und wie gehe ich mit Fragen und Problemen von Teilnehmer*innen um?
- Wie führe ich eine „Inquiry“ – das erforschende Gespräch – als wichtiges Instrument achtsamkeitsbasierter Ansätze durch?
- Welche praktischen Fragen möchte ich zum Thema Lehren und Unterrichten klären?
- Wie ist die Rolle des MBSR-Lehrers/-Lehrerin und wie sind die eigenen Grenzen?
- Wie kann ich die eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen und meine Kompetenz Achtsamkeit zu unterrichten entwickeln?
- Welche Ressource stellt die kollegiale Austauschmöglichkeit für meine zukünftige Arbeit als MBSR Lehrer*in dar?
- Wie erstelle ich meine eigenen Kursmaterialien (u. a. drei CDs für die Hauptübungen des Programms) und wie führe ich meinen ersten eigenen MBSR-Kurs durch?
- Wie ist der Stand der aktuellen Forschung zu MBSR?
- uvm.

Das Ausbildungsprogramm ist strukturiert, erlaubt jedoch gleichzeitig ein großes Maß an individueller Kreativität und Ausdrucksmöglichkeit. Die Dozenten des IAS werden Sie im Unterricht und auch durch die Supervision in allen Schritten dieses Prozesses unterstützen und begleiten. Die genauen Inhalte der einzelnen Module finden Sie in der nachfolgenden Übersicht.

„Ich habe noch nie an einer Fortbildung teilgenommen, bei der so viel von dem was unterrichtet wurde, auch tatsächlich in die Praxis umgesetzt wurde und in der so viele Teilnehmer der Fortbildung anschließend wirklich das ausüben, wofür sie ausgebildet wurden... in diesem Fall MBSR zu unterrichten.“

(Anmerkung eines Absolventen)



Modulare Vermittlung der Kursinhalte

Die Inhalte des MBSR 8-Wochentrainings werden in 9 mehrtägigen Modulen vermittelt.

Modul 1

Kennenlernen. Vorstellung von Struktur und Inhalt des MBSR-Programms.

Einführung in den Body-Scan: praktische Übung und theoretische Aspekte, um einen Body-Scan zu leiten; Vorbereitung auf die Vermittlung des Body-Scan, sowie Diskussion möglicher Probleme. Warum wird der Body-Scan durchgeführt und warum wird er überhaupt praktiziert? Erste Überlegungen zur Vorbereitung eines eigenen MBSR-Zertifizierungskurses. Aspekte der Woche 1 eines MBSR-Kurses werden unterrichtet.

Einführung in Achtsame Körperarbeit in Praxis und Theorie

Themen: Körperwahrnehmung, Umgang mit Grenzen, Atemachtsamkeit zur Unterstützung der Präsenz. Anleitung und Hilfestellung, um eine Übungsreihe zur erarbeiten: Achtsame Körperarbeit für einen MBSR-Kurs unter Berücksichtigung spezieller Zielgruppen. Achtsame Körperarbeit und Sitzmeditation.

Reflexion der eigenen Body-Scan-Praxis, Bedeutung des Bodys-Scans im MBSR-Programm. Austausch der Erfahrungen mit der Anleitung des Body-Scan, der Weg zum „eigenen“ Body-Scan. Einführung in Inquiry: explorierende Gesprächsführung und Gruppendiskussion. Achtsamkeitsbasierte Interventionen in verschiedenen Settings wie Krankenhaus, Betrieben und Schulen. Einblicke in die Achtsamkeitsforschung. Aspekte der Woche 2 eines MBSR-Kurses werden vermittelt und geübt.

Modul 2

Wie unterrichte ich Meditation?

Weitere Themenschwerpunkte: Grundlegende Aspekte der Achtsamkeit.

Geführte Sitzmeditation: Inhalte und Struktur, Gesichtspunkte bei der Anleitung einer Meditation, mögliche Teilnehmerprobleme. Üben einer angeleiteten Sitzmeditation. Wie leite ich das MBSR-Thema „Angenehme und unangenehme Erfahrung“ an? Inhalte und Durchführung des Vorgesprächs vor Beginn eines MBSR-Kurses. Teilnahmevoraussetzung für einen MBSR-Kurs, Indikationen, Kontraindikationen und persönliche Grenzen. Vorbereitung des eigenen MBSR-Kurses zur Zertifizierung. Aspekte der Woche 3 eines MBSR-Kurses werden unterrichtet.

Modul 3

Stress als ein Kernthema eines MBSR-Kurses und die Eigenmotivation MBSR zu unterrichten – Teil 1

Stress als ein Kernthema eines MBSR-Kurses. Was ist Stress? Wie erleben wir Stress? Wie ist der Umgang? Stresstheorie und die Vermittlung im MBSR-Kurs - Die Rolle der Gedanken im Stressleben - stressverschärfende und stressentlastende Gedanken - Umgang mit Gedanken in der Sitzmeditation.



Modul 4

Stress als ein Kernthema eines MBSR-Kurses und die Eigenmotivation MBSR zu unterrichten – Teil 2

Erforschen der eigenen Motivation, MBSR zu unterrichten. Die Abgrenzung von MBSR zur Psychotherapie und der Unterschied zwischen der therapeutischen bzw. beratenden Haltung und der inneren Haltung des MBSR-Lehrers/der Lehrerin. Die Kunst des Inquiry: Das erforschende Gespräch im MBSR-Kurs. Umgang mit „schwierigen“ Teilnehmern (Übertragung/Gegenübertragung). Die heilende Kraft der Achtsamkeit auf der Basis der eigenen Erfahrung mit der Meditationspraxis. Forschungsergebnisse zu den Wirkfaktoren der Achtsamkeit.

Themen und Übungen von Woche 4 und 5 werden erarbeitet

Modul 5

Achtsame Kommunikation und der Tag der Achtsamkeit

Der Einsichtsdialog von Gregory Kramer als Vertiefung der inneren Haltung im Inquiry, dem erforschenden Gespräch. Die Kunst des Inquiry - Vertiefung durch praktische Übung - Kommunikation als ein Stressauslöser im Kontakt mit sich und anderen - Was ist achtsame Kommunikation? Praktische Erfahrungen der eigenen Haltung in der Kommunikation

Modul 6

Der Tag der Achtsamkeit

Der Tag der Achtsamkeit wird angeleitet, reflektiert und die Begleitung durch den Tag der Stille mit allen Übungen wird erarbeitet.

Woche 6 eines MBSR-Kurses wird unterrichtet.

Modul 7

Selbstfürsorge und der Abschluss des 8-wöchigen Kurses. Wie kann ich in einem stressigen Alltag gut für mich sorgen?

Selbstfürsorge im Alltag und mit Hilfe der formalen Praxis - Perspektivwechsel: Erwartungen, Befürchtungen und Gewohnheitsmuster - was heißt hier ein achtsamer Umgang? Abschied und Neubeginn – Worst Case Szenarien: was sind meine größten Befürchtungen als MBSR-Lehrer*in? Das Nachgespräch: Ziel und Inhalt

Woche 7 und 8 werden thematisch und praktisch erarbeitet.

Modul 8

Die innere Landschaft beim Unterrichten von MBSR

Gearbeitet wird mit Texten und Übungen von Parker Palmer, einem Pädagogen, der das erforschende Gespräch (Inquiry) stark geprägt hat. In diesem Modul geht es vor allem darum, das zu erforschen, was Parker Palmer „die innere Landschaft des Unterrichtens“ nennt (the inner landscape of teaching).

Dazu erkunden wir unsere eigenen Haltungen zu Themen wie Mitgefühl und Selbstmitgefühl, den Umgang mit dem Leiden (suffering) der Kursteilnehmenden und unserem eigenen, mit Hoffnung und Vertrauen. Wie kann ich mit diesen Aspekten als



MBSR-Lehrer*in arbeiten? Intensiv betrachten wir unsere Erwartungen, die unsere Art des Lernens und Lehrens besonders prägen: Erwartungen an uns selber, an die Teilnehmer*innen, aber auch die Erwartungen der Teilnehmer*innen an uns und an MBSR. Durch verschiedene strukturierte Übungen und Selbstreflexionen wird die Praxis des Inquiry weiter vertieft. Dieses Modul ist abgestimmt auf die ersten Erfahrungen des Unterrichtens und Begleitens im MBSR-Kurs und greift zentrale Aspekte für die Entwicklung des eigenen Selbstverständnisses als MBSR-Lehrer*in auf.

Modul 9

Abschluss und Abschied

Praxis und Anleitung

Austausch und Reflexion zu Fragen des Unterrichtens aufgrund der Erfahrung des ersten selbst geleiteten MBSR-Kurses - Ethische Werte als MBSR-Lehrer*in - Vernetzung, Aufbaukurse.

Anmerkung: bei allen Terminen findet an den Folgetagen morgens von 7.30 - 8.00 Uhr ein gemeinsames Sitzen in Stille statt (verpflichtend), da es Bestandteil der Ausbildung ist.

Zertifizierung und Abschluss

Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Dieses ist vom MBSR-MBCT Verband anerkannt und ermöglicht die Aufnahme in den Verband.

Um das Abschlusszertifikat zu erhalten, müssen Sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Teilnahme an allen acht Modulen der Ausbildung
- Durchführung eines eigenen MBSR-Kurses mit mindestens vier Teilnehmer*innen
- Begleitung durch fünf Supervisionssitzungen während des MBSR Zertifizierungs-Kurses
- Vorlage einer Abschlussarbeit und des Unterrichtsmaterials (CDs, Handbuch) für den eigenen Kurs

Die MBSR-Lehrer*innen Ausbildung entspricht den Qualitätskriterien des MBSR-MBCT Verband e.V. (Deutschland), des MBSR-Verbandes Schweiz und des MBSR- Verbandes Österreich sowie den internationalen Standards des Center for Mindfulness/ USA für MBSR-Ausbildungen.

Bitte beachten Sie, dass der MBSR-Verband Schweiz neben dem Retreat, um die Ausbildung beginnen zu können, ein weiteres Retreat fordert um Mitglied im Verband zu werden.

Beim Vorliegen der von der Zentralen Prüfungsstelle Prävention (ZPP) geforderten Fachwissenschaftlichen Kompetenzen und abgeschlossener Ausbildung werden die MBSR-Kurse von den Krankenkassen als Präventionskurse bezuschusst. Bitte überprüfen Sie die aktuell gültigen Voraussetzungen an die fachwissenschaftlichen Kompetenzen unter <https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/>



Das Ausbildungsinstitut IAS

Das Institut für Achtsamkeit (IAS) ist ein Fort- und Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren. Es wurde 2001 von Dr. Linda Lehrhaupt gegründet und wird seit 2026 von Dennis Alter geleitet, der das Institut in ihrer Tradition weiterführt. Das IAS verfügt über ein hochqualifiziertes, interdisziplinäres Dozententeam und arbeitet in Kooperation mit Institutionen und Universitäten im In- und Ausland.

Das erste und älteste MBSR Ausbildungsinstitut in Deutschland

Das Institut für Achtsamkeit bietet bereits seit 2002 die Ausbildung zur MBSR-Lehrerin bzw. zum MBSR-Lehrer an und ist damit das erste und älteste MBSR-Ausbildungsinstitut in Deutschland. Mehr als 2.000 Menschen haben die Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und unterrichten MBSR heute in den unterschiedlichsten Arbeits- und Lebensbereichen. Sowohl die Ausbildungsleitung als auch die Inhalte und Strukturen der Ausbildung entsprechen den Qualitätskriterien der deutschen, österreichischen und schweizerischen MBSR-/MBCT-Verbände. Teilnehmer*innen, die ihre Ausbildung am Institut für Achtsamkeit durchführen, können – sofern sie die jeweiligen Verbandsvoraussetzungen erfüllen – auf Wunsch als Mitglieder in den entsprechenden MBSR-/MBCT-Verband aufgenommen werden.

Ein Dozententeam mit langer Erfahrung

Viele Mitglieder des Dozententeams gehören zu den Pionieren der Integration von Achtsamkeit, MBSR und MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) in die Gesellschaft im deutschsprachigen Raum sowie in anderen europäischen Ländern. Alle Dozenten verfügen über jahrelange bis jahrzehntelange Erfahrung im Unterrichten von Achtsamkeit und deren Anwendung in verschiedenen Settings wie z.B. Kliniken, ambulanten Settings, Wirtschaftsunternehmen etc. Absolventen der MBSR-Ausbildung des Instituts für Achtsamkeit haben auch entscheidend dazu beigetragen, den MBSR-MBCT Berufsverband e.V. zu gründen. Dieser ist mittlerweile mit vielen anderen europäischen MBSR-MBCT Verbänden vernetzt.



Weitere Informationen zum MBSR-Verband unter:

www.mbsr-mbct-verband.org, www.mbsr-verband.ch oder www.mbsr-verband.at



Das Dozententeam

Das Dozententeam besteht aus hochqualifizierten und erfahrenen MBSR-Lehrern und Lehrerinnen, die maßgeblich an der Entwicklung, Verbreitung und Forschung von MBSR beteiligt sind. Die ausgewogene Mischung der Dozenten erlaubt es, verschiedene Herangehensweisen des Unterrichtens zu erfahren, sodass die Teilnehmer*innen der Ausbildung darin unterstützt werden, ihren eigenen Unterrichtsstil zu entwickeln sowie die persönliche Meditationspraxis zu festigen und zu vertiefen.

Die ausführlichen Biografien unseres Dozententeams finden Sie auf unserer Homepage.

	Nils Altner , Dr. phil., Bildungswissenschaftler, Praxis in Zen- & Vipassana Meditation. Absolvent des MBSR Professional Internship Programms an der University of Massachusetts, unterrichtet u. a. an der Universität Duisburg-Essen, der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte
	Sagra J. Hannich , MBCT und MBSR- Lehrerin, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Studium der ev. Theologie - 1. & 2. Staatsexamen, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 2009 Mitarbeiterin der Asklepios Klinik Hamburg Harburg, Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie, Tagesklinik für Stressmedizin. MBSR und MBCT Ausbildung am IAS.
	Karin Krudup , Lehrerin mit 2. Staatsexamen, eigene Übungspraxis in Vipassana-Meditation, Taijiquan und Qigong. Ausbildungsleiterin und Dozentin in der MBSR-Ausbildung seit 2009 und in der MBCL-Weiterbildung seit 2014, Retreatleitung für Achtsamkeit und Mitgefühl.
	Bernd Langohr , Dr. med., MBSR- & MBCT-Lehrer, Meditationspraxis seit 2002, Medizinstudium in Tübingen und Jena, Mitaufbau der Achtsamkeitsgruppe am Klinikum Weimar 2009, selbständiger Dozent für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung seit 2010., Jahrest raining in Tiefenökologie nach Joanna Macy 2011,



	Katharina Meinhard, Physiotherapeutin und Yogalehrerin BDY/EYU, Ausbildung zur Tai Chi Chuan-Lehrerin und in Qigong. Leiterin der Yoga Schule Dresden. Als Ausbildungsleiterin anerkannt vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am IAS. Sie unterrichtet MBSR seit 2004
	Edith Paulsen, Dipl. Sozialpädagogin, Zusatzausbildungen mit gestalttherapeutischem Hintergrund und im Focusing. Seit 2003 ist sie MBSR-Lehrerin (ausgebildet am IAS) mit Weiterbildungen in MBCT und MBCL und unterrichtet seitdem kontinuierlich im freiberuflichen und angestellten Kontext.
	Wolfgang Schröder, Ausbildung zum Yogalehrer in London (zertifiziert 1994), seit 2008 Lehrer für MBSR, seit 2009 Lehrer für MBCT, derzeit in Fortbildung zum MBCL-Lehrer. Er ist Dozent an verschiedenen Einrichtungen im Berliner Raum zum Thema Yoga, Buddhismus, MBSR und Stressbewältigung.
	Claudia Suter, Lehrerin, Supervisorin, seit 2011 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Pädagogischen Hochschule FHNW in der Beratungsstelle für Gesundheitsbildung und Prävention. Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit. Seit 2007 unterrichtet sie MBSR in unterschiedlichen Settings.
	Gabriela von Arx, Ausbildung in Coaching, Organisationsberatung und Supervision BSO, Langjährige Führungserfahrung sowie Tätigkeit als Organisationsberaterin, Supervisorin, Coach und Ausbilderin. Übungspraxis und Meditationserfahrung in verschiedenen Traditionen seit 1995. Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am IAS



Die Anmeldung zur Ausbildung

Um sich für die Ausbildung zum/zur Achtsamkeits- und MBSR-Lehrer/in anzumelden, müssen Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Diese sind auf der nächsten Seite aufgeführt. Darüber hinaus ist die Teilnahme an einem Orientierungstag erforderlich.

Schritt 1: Anmeldung zum Online Orientierungstag

Das Anmeldeformular bitte per Brief, Telefax oder E-Mail an:

Postanschrift: Institut für Achtsamkeit
c/o Susanne Schneider, Tackweg 13, D-47918 Tönisvorst
Telefax: 0049 (0) 2151 327 4665
E-Mail: info@institut-fuer-achtsamkeit.de

Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr für die Orientierung

Bankverbindung:

Konto:	Dennis Alter – Institut für Achtsamkeit
Betrag:	125,- Euro
Verwendungszweck:	Name / O Online 4
IBAN:	DE04 8607 0407 0066 3336 00
BIC:	DEUTDE8LP37

Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Kursgebühr werden wir Ihnen die Teilnahme am Orientierungstag verbindlich bestätigen.

Schritt 3: Anmeldung zur Ausbildung zum/zur MBSR Lehrer/in

Wichtig:

Eine Anmeldung für die **Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in** ist erst **nach** dem Orientierungstag möglich.



Teilnahmevoraussetzungen

- Berufsausbildung im psychosozialen Bereich, in der Pädagogik, im Gesundheitswesen, Beratung oder Therapie sowie Coaches, ausgebildete Yoga oder Qigong-Lehrer o. ä. Aber auch Menschen mit anderen Berufen, die sich umorientieren wollen.
- Vor Beginn der Ausbildung mindestens 2 Jahre tägliche Meditationspraxis (Vipassana, Zen, Shambhala Training, Dzogchen, Kontemplation u.a.), in Begleitung eines autorisierten Meditationslehrers.
- Teilnahme an einem mindestens fünftägigen Schweigeretreat unter der Leitung eines autorisierten Meditationslehrers.
- Teilnahme an einem MBSR-8-Wochen-Kurs unter einer vom MBSR-MBCT-Verband anerkannten Leitung.

Sowie

- tägliche Sitzmeditationspraxis (mindestens 20 Minuten)
- Mindestalter 30 Jahre (Ausnahme nach Absprache möglich)
- Erfahrung in meditativer Körperarbeit (Yoga, Tai Chi, Qigong o.ä.) ist hilfreich
- Teilnahme am Orientierungstag

In manchen Fällen kann eine Teilnahmevoraussetzung auch noch während der Ausbildung erfüllt werden.

Falls Sie zu den Teilnahmevoraussetzungen oder zur Anmeldung Fragen haben, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Institut für Achtsamkeit

Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

Telefon: 0049-(0)172-2186681

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



Termine

Orientierungstag:

Samstag, 17. Oktober 2026 von 09.30 bis 17.00 Uhr - online

Termine für die MBSR-Lehrer*innen Ausbildung - online:

1. Termin: 12. - 18.06.2027 (6 Tage); Samstag, 15 Uhr bis Freitag, 13 Uhr **Präsenz***
2. Termin: 17. - 19.09.2027 (2,5 Tage); Freitag, 9 Uhr bis Sonntag, 13 Uhr
3. Termin: 26. - 28.11.2027 (2,5 Tage); Freitag, 9 Uhr bis Sonntag, 13 Uhr
4. Termin: 21. - 23.01.2028 (2,5 Tage); Freitag, 9 Uhr bis Sonntag, 13 Uhr
5. Termin: 17. - 19.03.2028 (2,5 Tage); Freitag, 9 Uhr bis Sonntag, 13 Uhr
6. Termin: 12. - 14.05.2028 (2,5 Tage); Freitag, 9 Uhr bis Sonntag, 13 Uhr
7. Termin: 07. - 09.07.2028 (2,5 Tage); Freitag, 9 Uhr bis Sonntag, 13 Uhr
8. Termin: 13. - 15.10.2028 (2,5 Tage); Freitag, 9 Uhr bis Sonntag, 13 Uhr
9. Termin: 30.11. - 03.12.2028 (3,5 Tage); Donnerstag, 9 Uhr bis Sonntag, 13 Uhr **Präsenz***

* **Termin 1 und 9** finden im Rosenwaldhof in der Nähe von Berlin statt.

Der 1. Termin dient zum persönlichen Kennenlernen und zur Bildung eines besseren Gruppengefühls und beim letzten Termin möchten wir gemeinsam den Abschluss der Ausbildung begehen.

Alle Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind **nicht** in den Ausbildungskosten enthalten.

Kosten

Orientierungstag: 125,- Euro

Ausbildungskosten:

Ab 1.500,- Euro Nettoeinkommen: 4.725,- Euro (inkl. Unterrichtsmaterial)

Bis 1.500,- Euro Nettoeinkommen: 4.350,- Euro (inkl. Unterrichtsmaterial)

zzgl. 5 Supervisionssitzungen à ca. 95,- Euro (werden mit den Dozenten direkt abgerechnet)

Zahlungsweise für die Ausbildungskosten

Nach einer einmaligen Anzahlung von 1.500,- Euro per Bankeinzug ist eine monatliche Ratenzahlung (15 Raten) per Bankeinzug jeweils zum 1. des Monats vorgesehen.



Fördermittel

Mehr und mehr Teilnehmer*innen werden von ihren Arbeitgebern unterstützt, an dieser Ausbildung teilzunehmen. Die Unterstützung findet in Form von teilweiser oder kompletter Erstattung der Kursgebühr statt und /oder durch entsprechende Freistellung von der Arbeitszeit.

Bitte erkundigen Sie sich selbst über die Möglichkeit einer öffentlichen Förderung in Ihrem Bundesland.

Literaturhinweise

- Dr. Linda Lehrhaupt und Petra Meibert (2010), *Stress bewältigen mit Achtsamkeit: Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR*. Kösel Verlag.
- Dr. Linda Lehrhaupt (2012), *Die Wellen des Lebens reiten: Mit Achtsamkeit zu innerer Balance*. Kösel Verlag
- Jon Kabat-Zinn (2001), *Gesund Durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. O.W. Barth-Verlag
- Jon Kabat-Zinn (2006), *Im Alltag Ruhe finden*. Herder Spektrum
- Jon Kabat-Zinn (2006), *Zur Besinnung kommen*. Arbor Verlag
- Saki Santorelli (1999), *Zerbrochen und doch ganz*. Arbor Verlag
- Übungs-CD für die Achtsamkeitspraxis (2013), *Stress bewältigen mit Achtsamkeit* Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup. Kösel Verlag