

## **MBSR-Lehrerin oder Lehrer werden**

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ist das älteste und bis heute am weitesten verbreitete Trainingsprogramm für säkulare Achtsamkeit. Das Programm wird regelmäßig einer Revision unterzogen und ist hochaktuell. Eine Ausbildung zur Lehrerin oder zum Lehrer für MBSR ist auch die optimale Grundlage um MBSR und Achtsamkeit in Kontexten des Gesundheitswesens, von Unternehmen oder im Bildungsbereich zu unterrichten.<sup>2</sup>

Diese Ausbildung hat die besondere Note, Sie darauf vorzubereiten, MBSR speziell auch in Unternehmen oder Organisationen zu unterrichten. Viele Unternehmen wünschen heute eher ein in seiner Wirksamkeit gut belegtes Programm und das ist MBSR.

Die Ausbildung entspricht den Kriterien des MBSR-MBCT Verbandes und der Europäischen Verbände für Achtsamkeit [www.EAMBA.net](http://www.EAMBA.net). Mit dem Abschlusszertifikat können Sie unmittelbar Mitglied im MBSR-MBCT Verband werden.

## **Teilnahmevoraussetzungen**

Achtsamkeit können wir nur aus einer eigenen Praxis heraus unterrichten. Deshalb sind die folgenden Erfahrungen von großer Bedeutung:

- Meditationspraxis von mindestens 2 Jahren als eine Mindestvoraussetzung für die Teilnahme an dieser Ausbildung. Dazu gehört ebenso eine tägliche Meditationspraxis.
- Berufsausbildung oder Studium, vorzugsweise in pädagogischen, sozialen oder psychologischen Feldern. Eine Ausbildung in den Bereichen Coaching, Beratung, Yoga, Physio- oder Psychotherapie kann hilfreich sein. Aber auch das Bedürfnis sich beruflich neu auszurichten ist oftmals eine wichtige Motivation, andere Berufe sind deshalb kein Grund für einen Ausschluss.
- Die Teilnahme an einem mindestens fünftägigen Schweige-Retreat unter der Leitung eines Meditationslehrers oder einer Meditationslehrerin spätestens zu Beginn der Ausbildung ist unerlässlich.
- Die Teilnahme an einem MBSR Kurs bei zertifizierten MBSR-Lehrenden ist erforderlich.
- Erfahrung in Körperarbeit wie Yoga, Pilates, Feldenkrais, Qui Gong, Tai Chi u.a. von mind. einem Jahr.
- Als MBSR Lehrende/r braucht es Lebenserfahrung und persönliche Reife, daher ist ein Mindestalter von 30 Jahren vorgesehen, wichtiger aber sind Erfahrung und Reife.

## **Ablauf der Ausbildung**

MBSR ist ein erfahrungsbasiertes Programm und so ist auch die Ausbildung sehr praktisch und erfahrungsbasiert. Die Übungen des MBSR Programms werden durchgeführt, die eigene Erfahrung reflektiert und die Theorie hinter den Übungen diskutiert. Ebenso wird das Vermitteln der Theorie geübt.

MBSR steht auf mehreren Schultern. Dazu gehören die Medizin und Neurowissenschaft mit dem Wissen zu Stress, Gesundheit und Neuroplastizität; Achtsamkeitsmeditation und Kontemplation mit den Wurzeln im Buddhismus und anderen kontemplativen Traditionen; Psychologie und Pädagogik mit dem Wissen um Konditionierung, erfahrungsbasiertes Lernen und Möglichkeiten der Verhaltensänderung.

In der Ausbildung wird das MBSR Programm Woche für Woche entwickelt, mit der eigenen Praxis verbunden und so eine Identität als MBSR Lehrende entwickelt.

Die Ausbildung schließt mit dem Unterrichten eines eigenen MBSR Kurses ab. Von den Vorgesprächen mit Interessenten bis zum Abschluss des Kurses werden alle Details Teil der Ausbildung sein. Während dieses ersten Kurses ist es notwendig mindestens 4 Stunden Supervision für das Unterrichten zu nehmen.

## **Termine von BER\_4**

Die Ausbildung erstreckt sich über 7 Wochenenden in 2023 und 2024 mit insgesamt 29 Tagen und Präsenzunterricht von 282 Stunden. Dazu kommen Übungen und Vorbereitungen zu Hause und in Peergruppen unter Umständen auch online.

Die Wochenenden umfassen donnerstags 10 Uhr – 18.00 Uhr, freitags und samstags jeweils von 9 - 18.00 Uhr und sonntags von 9 - 16 Uhr an folgenden Wochenenden:

1. WE 26.-29.10.2023
2. WE 30.11.-3.12.2023
3. WE 18. bis 21.1.2024
4. WE 29.2. bis 3.3.2024
5. WE 9.5. (Himmelfahrt) - 12.05.2024
6. WE Mi 25. - 29.09.2024
7. WE 28.11. bis 1.12.2024

## **Ort**

Die Ausbildung findet in Berlin Mitte, im Lotos Vihara Meditationszentrum statt.

Die Ausbildung ist nicht-residential, Sie können also zu Hause, bei Freunden oder in Hotels in der näheren Umgebung übernachten.

## **Preis**

Die Ausbildung kostet 5100,- Euro. Im Preis enthalten sind alle Unterrichtsmaterialien und Zertifizierungskosten.

Zusätzliche Kosten von 400 € entstehen nur für Supervision während Sie Ihren ersten eigenen MBSR Kurs leiten. Die Ausbildungskosten können vorab oder in Raten entrichtet werden.

## **Anmeldung**

**Um an der Ausbildung teilzunehmen, senden Sie bitte eine Mail an [hudasch@achtsamkeitszentrum.berlin](mailto:hudasch@achtsamkeitszentrum.berlin) und wir senden Ihnen die Registrierungsunterlagen zu. Wenn wir diese ausgefüllt zurückerhalten, vereinbaren wir ein Online Vorgespräch um uns kennen zu lernen und allen Fragen nachzugehen.**

## **Wer unterrichtet in dieser Ausbildung?**

**Günter Hudasch**

**Dr. med. Martina Aßmann**

**Anja Nothelfer**

**Lot Heijke**

**Birgit Schönberger**