

## MBSR-Ausbildung 2026 -2027 (BER\_7)

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ist das älteste und bis heute am weitesten verbreitete Trainingsprogramm für säkulare „**moderne**“ **Achtsamkeit**. Das Programm wird regelmäßig einer Revision unterzogen und ist hochaktuell. MBSR gilt als evidenzbasiert, d.h. die Wirksamkeit ist für eine ganze Reihe von Leidensfaktoren wissenschaftlich belegt. Eine Ausbildung zur Lehrerin oder zum Lehrer für MBSR ist die optimale Grundlage, um auch jede andere Form von Achtsamkeit zu unterrichten ob im Gesundheitswesen, in Organisationen, Unternehmen oder im Bildungsbereich.



Diese Ausbildung hat eine besondere Note, es ist eine klassische, vollständige MBSR Lehrer Ausbildung. Gleichzeitig bereitet die Ausbildung Sie darauf vor, MBSR und Achtsamkeit speziell auch in Unternehmen oder Organisationen zu unterrichten. Viele Unternehmen wünschen heute ein in seiner Wirksamkeit gut belegtes Programm und das ist MBSR. In vielen Fällen ist es aber

auch erforderlich kreativ andere Formate aus dem MBSR zu entwickeln. Auch das gehört zu dieser Ausbildung.

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.

Bilder der Ausbildung ©  
johannes zacher

## Die Qualität unserer Ausbildung

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

- Wir begleiten jedes Ausbildungsmodul durchgehend mit zwei DozentInnen und fördern damit Kontinuität und begleiten die persönliche Entwicklung und Veränderung. Die Teilnehmenden erleben dabei unterschiedliche Stile des Unterrichts und lernen den eigenen Stil und die eigene Sprache zu finden.
- Die Ausbildung umfasst 30 Tage davon 28 Tage in Präsenz, sowie weitere Onlinesitzungen mit Dozent\*Innen und in Peergruppen.



- Im ersten Modul bilden wir Peergruppen, die sich eigenständig zwischen den Modulen treffen, um nachzubereiten, vorzubereiten, Fragen nachzugehen und sich bei praktischen Aufgaben zu unterstützen.
- Inhaltlich werden alle Elemente und Module des MBSR-Kurses, vom Vorgespräch bis zum Nachgespräch erarbeitet und die Hintergründe des Curriculums studiert. Besondere Berücksichtigung findet das Üben des erforschenden Dialogs (Inquiry).

- MBSR steht auf starken Schultern. Da sind einmal die Naturwissenschaften mit Medizin, Biologie und Neurowissenschaft und dem Wissen zu Stress, Gesundheit und Neuroplastizität. Dazu gehören auch Psychologie und Pädagogik mit dem Wissen um Konditionierung, erfahrungsbasiertem Lernen und Möglichkeiten der Verhaltensänderung. Und da sind andererseits die Wurzeln im Buddhismus und in spirituellen Traditionen.
- All diese Grundlagen werden in das Curriculum eingewoben, so dass die Teilnehmenden Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu unterrichten gewinnen. Zusammen mit der eigenen Achtsamkeitspraxis, wird so über die Zeit der Ausbildung eine eigene Identität als MBSR-Lehrende\*r entwickelt.
- Die Ausbildung schließt mit dem Unterrichten eines eigenen MBSR-Kurses ab. Von den Vorgesprächen mit Interessenten bis zum Abschluss des Kurses werden alle Schritte ein Teil der Ausbildung sein. Während dieses ersten Kurses ist es notwendig mindestens 4 Stunden Supervision für das Unterrichten zu absolvieren.



## Termine von BER\_7

Die Ausbildung erstreckt sich über 7 Wochenenden in 2026 / 2027 mit insgesamt 28 Tagen und Präsenzunterricht von 280 Stunden. Hinzu kommen 4 Online-Abendveranstaltungen von 1,5 h.



Es braucht Vorbereitungen für den eigenen Kurs am Ende der Ausbildung und das Üben zu Hause. Zur Unterstützung werden Peergruppen gebildet, die sich online treffen. Die Gruppen planen ihre Treffen selbst, wenn möglich mindestens einmal zwischen den Ausbildungsmodulen.

Die Wochenenden umfassen donnerstags 10 Uhr – 18.00 Uhr, freitags und samstags jeweils von 9 - 18.00 Uhr und sonntags von 9 - 15 Uhr an folgenden Wochenenden:

**1. Modul      24.- 27. September 2026**

Oktober – Online 18.30 – 20.00 Uhr - Thema Eigene Praxis

**2. Modul      26. - 29. November 2026**

Januar – Online Abend 18.30 – 20.00 Uhr - Thema Eigene Praxis

**3. Modul      11. - 14. Februar 2027**

März – Online Abend 18.30 – 20.00 Uhr - Thema Wissenschaft -

Orientierungsworkshop

**4. Modul      8. – 11. April 2027 Thema**

Mai – Online Abend 18.30 – 20.00 Uhr – Besonderheiten beim Online Unterrichten

**5. Modul      17. – 20. Juni 2027**

**6. Modul      9. – 12 September 2027**

**7. Modul      11. – 14. November 2027**

Die Termine der 4 Online Module werden in der Ausbildung abgestimmt und die Treffen werden aufgezeichnet. Falls jemand nicht teilnehmen kann, können die Videos jederzeit angeschaut werden. Wenn dort Präsentationen gezeigt werden, werden die ohnehin zur Verfügung gestellt.

## Der Veranstaltungsort

Die Ausbildung findet in Berlin Mitte, im Lotos Vihara Meditationszentrum statt. Das Lotos-Vihara ist ein traditionsübergreifendes Meditationszentrum unter der Leitung von Dr. Wilfried Reuter. Wir sind Gast in diesem Zentrum, das eine ruhige Oase im rastlosen Zentrum Berlins ist und einen unterstützenden Rahmen bildet, um Ruhe und Weisheit in das Leben zu tragen. Wir sind sehr dankbar, dass wir an diesem Ort lernen können, an dem der Geist von MBSR sich so gut entfalten kann.



Die Ausbildung ist nicht-residential, man kann also zu Hause, bei Freunden oder in Ho(s)tels in der näheren Umgebung übernachten. Tatsächlich gibt es auch im Lotos-Vihara zwei Zimmer, die gemietet werden können. In der nahen Umgebung gibt's das Motel One am Alexanderplatz oder das Singer Hostel, in der Singerstraße 109 nur 100 Schritt entfernt, und viele andere Übernachtungsmöglichkeiten.

Es gibt die Möglichkeit, im Lotos Café für unter 10 € ein Mittagessen, oder Getränke oder Kuchen zu bekommen. Wir weisen vorab jeweils auf diese Möglichkeit hin und nehmen Bestellungen entgegen.



**Unser Ausbildungsteam** besteht aus Senior MBSR-Lehrenden und Meditationslehrenden, die sehr erfahren sind in einer breiten Anwendung von Achtsamkeit in vielen Bereichen der Gesellschaft und die sehr viel ehrenamtliches Engagement in die Verbreitung von Achtsamkeit eingebracht haben und das weiterhin tun:

### **Günter Hudasch**

Günter war als Dipl. Biologe und Umweltinformatiker 16 Jahre lang in der Berliner Verwaltung am Aufbau der Umweltverwaltung beteiligt und war in vielen Veränderungsprojekten in allen Bereichen der Verwaltung als Organisationsentwickler tätig. Im Jahr 2003 ist er in eine Unternehmensberatung



eingetreten und hat 2004 begonnen, neben Veränderungsprojekten, vor allem Achtsamkeit in Unternehmen und Organisationen zu unterrichten. Im Jahr 2005 hat er den MBSR-Verband mitbegründet und bis 2021 als Vorsitzender geleitet. Sein Ziel war, Achtsamkeit nicht nur als Inhalt, sondern auch als Weg der Zusammenarbeit im Verband zu pflegen, statt Konkurrenz eher die Kooperation zu fördern und ein Netzwerk von Gleichgesinnten aufzubauen. Seine Wurzeln in der Meditation liegen im Vipassana und der Thich Nath Hah Tradition.

Seit 2010 hat er mit Lot Heijke die Entwicklung des Europäischen Netzwerkes der Achtsamkeitslehrenden (EAMBA.net) über 10 Jahre aktiv mitgestaltet. Seit der Gründung im Jahr 2013 ist er Vorsitzender von AKiJu e.V. (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche), einem gemeinnützigen Zweig des MBSR-Verbandes. AKiJu ist Partner in Projekten um Achtsamkeit in Schulen zu etablieren. Er hat neben dieser ehrenamtlichen Arbeit seit vielen Jahren MBSR-Lehrende im europäischen Ausland ausgebildet, in Frankreich, Irland, Norwegen und der Türkei, wo er bis heute aktiv ist. Er hat Projekte mit entwickelt, um Achtsamkeit in Hochschulen zu etablieren und hat in Forschungsprojekten unterrichtet, wie dem ReSource Project, einem der umfangreichsten Forschungsprojekte in den kontemplativen Wissenschaften, das am Max Planck Institut für soziale Neurowissenschaften von Prof. Tania Singer durchgeführt wurde. Mit Prof. Singer arbeitet er bis heute zusammen.

## **Dr. med Martina Aßmann**

Martina ist Fachärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie (VT). Sie ist MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) -Lehrerin und Senior Teacher im MBSR-Verband.



In ihrer Praxis in Hamburg bietet sie klassische Psychotherapie (VT) an, Achtsamkeit in der Prävention (für Einzelpersonen und in Unternehmen) und in der Therapie arbeitsbedingter Erkrankungen. Diese Methoden richten sich an Menschen, die mit Stress, Ängsten, Depressionen oder Krisen zu kämpfen haben. Neben ihrer Praxis arbeitet sie auch in Kooperation mit verschiedenen Einrichtungen, etwa in Kliniken oder im Gesundheitsmanagement- und Resilienzprogrammen für Unternehmen. Martina gehört seit über 10 Jahren dem Vorstand des MBSR-Verbandes

an und ist seit 4 Jahren die 1. Vorsitzende. In dieser Rolle engagiert sie sich neben vielem anderen für die Verbreitung und Qualitätssicherung von achtsamkeitsbasierten Methoden wie MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) im Gesundheitswesen, die Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (siehe unten) und der Präsentation bei Fachkonferenzen.

Sie ist auch im Vorstand des AKiJu e.V. (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche) tätig. (Mehr zu AkiJu siehe unten.) Hier setzt sie sich besonders für die Einführung von Achtsamkeitstrainings als Grundangebot für Lehrkräfte ein, deren Probleme sie durch ihre Arbeit als Arbeitsmedizinerin im Schulkontext kennt, um den Selbstfürsorge und Resilienz Aufbau für Lehrerinnen und Lehrer zu fördern. In unserer Ausbildung ist Martina eine von drei Senior-Teachers des MBSR-Verbandes.

## **Anja Nothelfer**

Anja ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR-Senior-Teacher im MBSR-Verband, MBCT-



Trainerin, Reiki-Meisterin und Klangtherapeutin in eigener Praxis in Berlin Mitte. Anja verfügt über zwei Jahrzehnte Erfahrung in Meditation und Yogapraxis und hat sich auf Stress- und Schmerzmanagement auf Basis von Achtsamkeit spezialisiert, unter anderem nach der Breathworks-Methode.

Sie hat viele Jahre Erfahrung im Unterrichten von Achtsamkeit in Unternehmen, Organisationen, Verwaltungen, Volkshochschulen und mit besonderen Zielgruppen wie Krebspatienten. Und sie hat Erfahrung darin, das MBSR-Curriculum an die jeweilige Zielgruppe anzupassen.

Zu ihren Qualifikationen zählen Ausbildungen in Buddhistischer

Psychotherapie® nach Dr. Matthias Ennenbach. In unsere Ausbildung ist Anja eine von drei Senior-Teachers des MBSR-Verbandes.

## Lot Heijke



Lot ist eine international anerkannte Achtsamkeitslehrerin, Meditationslehrerin und Supervisorin. Sie ist zertifiziert vom „Center for Mindfulness“ (CFM) der Universität von Massachusetts, USA, und wurde in ihrer Dharma-Ausbildung von Sylvia Boorstein begleitet. Sie unterrichtet seit 2004 Yoga und Achtsamkeit und leitet regelmäßig Meditationsretreats sowie Ausbildungsprogramme für Lehrer weltweit.

Lot ist als Yogalehrerin in den Niederlanden und in den USA ausgebildet worden, unter anderem am Kripalu Center. Sie war Mitbegründerin der niederländischen Achtsamkeitsvereinigung VMBN, in deren Vorstand sie acht Jahre aktiv war. In dieser Zeit wuchs die Vereinigung von 60 auf 700

Mitglieder an. Sie engagierte sich besonders für die Akkreditierung von Ausbildungen und setzte sich für die Professionalisierung des Feldes ein. Lot hat MBSR-Lehrende in vielen europäischen Ländern ausgebildet, und auch in den USA und in der Türkei, wo sie bis heute tätig ist.

Sie ist auch Mitbegründerin und erste Präsidentin von EAMBA (European Association of Mindfulness-Based Approaches – heute Earth Alliance of Mindfulness). Mehr zu Eamba siehe unten.

## Birgit Schönberger

Birgit ist Politikwissenschaftlerin (M.A.) und Romanistin. Nach einem Volontariat beim Sender Freies Berlin (SFB) arbeitete sie über zwanzig Jahre als freie Moderatorin und Reporterin für den ARD-



Hörfunk. Seit 2008 hat sie regelmäßig für renommierte Magazine wie „Psychologie Heute“, „Brigitte“ und „Stern Gesund Leben“, oft als Autorin von Titelgeschichten gearbeitet. Heute ist Birgit Schönberger als Gestalt-Coach, Autorin und Meditationslehrerin in Berlin tätig. Sie unterstützt Führungskräfte im mittleren Management, ihre Energie gezielt einzusetzen und ihr Stresslevel zu senken. Ihr Ansatz verbindet journalistische Erfahrung mit Coaching-Kompetenz und Achtsamkeit. Besonders bekannt ist sie für ihr Buch „Zen-Power für Frauen“, in dem sie Frauen einen Weg zu innerer Stärke aufzeigt. Birgit praktiziert seit

2009 intensiv Zen-Meditation und wurde von dem deutschen Zen-Meister Hinnerk Polenski (Rinzai-Linie Daishin Zen) als Meditationslehrerin autorisiert. Von 2010 bis 2019 war sie seine Dharmaschülerin und leitete in dieser Zeit zahlreiche 3- und 7-tägige Sesshins (Zen-Meditationsretreats) sowie Zen-Einführungswochenenden. Seit 2019 ist sie Schülerin von Zen-Meister Jeff Shore und arbeitet kontinuierlich an Koans. Birgits Thema in unserer Ausbildung ist die eigene Praxis, die die wichtigste Grundlage für das Unterrichten bildet.

## Julia Augustin

**Julia** ist Diplom-Psychologin, Gestalt-Psychotherapeutin und Prozessberaterin in Berlin. Sie ist ebenfalls MBSR- und MBCT-Lehrerin.

Ihr Schwerpunkt liegt in der Begleitung von Menschen und Teams in Veränderungsprozessen,



insbesondere in anspruchsvollen beruflichen Kontexten. Sie unterstützt Führungskräfte, Teams und Organisationen dabei, tragfähige Strukturen zu entwickeln, psychologische Sicherheit zu stärken und auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Ihre Arbeit ist geprägt von dem Anspruch, Menschen ernst zu nehmen, Entwicklung zu ermöglichen und komplexe Situationen verständlich und bearbeitbar zu machen. Julia unterstützt uns als Supervisorin für das Team.

### Infobox

**AKiJu** ist ein gemeinnütziger Zweig des MBSR-MBCT Verbandes. Als gemeinnütziger Verein kann AKiJu öffentliche Fördergelder erhalten etwa in dem Programm der Bundesregierung „Aufholen nach Covid“

AKiJu hat ein geeignetes Curriculum entwickelt, trainiert MBSR-Lehrende für die Arbeit in Schulen und organisiert Projekte, derzeit das „Wise Up“ Projekt im Rahmen des Erasmus Programm der EU um diese Arbeit zu finanzieren.

**EAMBA** wurde im August 2010 als europäisches Netzwerk von Achtsamkeitsverbänden ins Leben gerufen, nach langjähriger Vorbereitung von Lot Heijke, Günter Hudasch und einigen anderen Freunden. Seit 2018 ist EAMBA eine rechtlich eigenständige Organisation mit Sitz in den Niederlanden und vereint mittlerweile 33 lokale (nationale) Achtsamkeitsverbände aus Europa, Israel, Libanon, Türkei, Südafrika und den USA. EAMBA setzt sich für Vernetzung und Verbreitung von Achtsamkeit in Gesellschaft, Bildung und Gesundheitswesen ein. Der deutsche MBSR-MBCT Verband ist eines der 33 Mitglieder in diesem Netzwerk.

## 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 ebenfalls willkommen.
- 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.

**Preis:** Die Ausbildung kostet 5300,- Euro. Im Preis enthalten sind alle Unterrichtsmaterialien, Zertifizierung. Die Ausbildungskosten können vorab oder in Raten entrichtet werden, der Vertrag zeigt verschiedenen Möglichkeiten. Es kann auch eine individuelle Vereinbarung getroffen werden. Zusätzliche Kosten von 480 € entstehen für die Supervision bei der Unterrichtung des ersten eigenen MBSR-Kurses.

**Anmelde Prozess:** Wenn Sie an der Ausbildung interessiert sind, senden Sie uns einfach eine Mail an [hudasch@achtsamkeitszentrum.berlin](mailto:hudasch@achtsamkeitszentrum.berlin) und wir senden Ihnen die unverbindlichen Registrierungsunterlagen zu. Nachdem wir die ausgefüllt zurückerhalten, vereinbaren wir ein Online-Vorgespräch um uns kennen zu lernen und allen Fragen nachzugehen. Erst im Anschluss an dieses Gespräch wird ein verbindlicher Vertrag geschlossen.