

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

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. 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 die besondere Note, Sie darauf vorzubereiten, 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.

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.

## **Ablauf der 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.

MBSR steht auf mehreren Schultern. Dazu gehören 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\*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 Details Teil der Ausbildung sein. Während dieses ersten Kurses ist es notwendig mindestens 4 Stunden Supervision für das Unterrichten zu nehmen.

## **Termine von BER\_6**

Die Ausbildung erstreckt sich über 7 Wochenenden in 2025 und 2026 mit insgesamt 28 Tagen und Präsenzunterricht von 280 Stunden. Hinzu kommen 3-4 Online-Abendveranstaltungen von 1,5 h .

Natürlich braucht es Vorbereitungen für den eigenen Kurs am Ende der Ausbildung und das Üben zu Hause. Die geplanten online Peergruppen sind von der Gruppe selbst planbar.

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 | 18.- 21.September.2025  |
| 2. Modul | 27. - 30. November 2025 |
| 3. Modul | 5. - 8. Februar 2026    |
| 4. Modul | 19. – 22. März 2026     |
| 5. Modul | 11. – 14. Juni 2026     |
| 6. Modul | 3. – 6 September 2026   |
| 7. Modul | 5. – 8. November 2026   |

## **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.

## Wer unterrichtet in dieser Ausbildung?

Unser Ausbildungsteam besteht aus erfahrenen Senior MBSR-Lehrenden und Meditationslehrenden:



**Günter Hudasch:**

Dipl. Biologe, Senior MBSR-Lehrender im MBSR-Verband, Lehrer seit 2005, Schwerpunkt Achtsamkeit in Unternehmen, Trainer in MBSR-Lehrer Ausbildungen in anderen europäischen Ländern IRL, N, FR und der Türkei, Trainer in Forschungsprojekten wie dem ReSource Project von Prof. Tania Singer, in „Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft“ u.a. – ehrenamtliches Engagement in AKiJu.de e.V. (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche)



**Dr. med. Martina Aßmann: Expertin für das Thema Stress**

Fachärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie (VT), MBSR- und MBCT-Lehrerin im Resilienz Zentrum Hamburg, Schwerpunkt: Achtsamkeit in der Prävention (für Einzelpersonen und in Unternehmen) und in der Therapie arbeitsbedingter Erkrankungen. Trainerin und Dozentin für achtsamkeitsbasierte Verfahren



**Anja Nothelfer: Erfahren im Unterrichten in Organisationen**

MBSR- und MBCT-Lehrerin, Heilpraktikerin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, Achtsamkeit in Unternehmen, Stress- und Schmerzmanagement auf Grundlage von Achtsamkeit (Breathworks-Methode), Buddhistische Psychotherapie



**Lot Heijke: MBSR- und Yoga-Lehrerin und Ausbilderin** und Supervisorin.

lange Zeit Vorsitzende des holländischen MBSR-Verbandes und des europäischen Netzwerkes EAMBA.net, seit vielen Jahren in die internationale Entwicklung von Qualitätsstandards involviert und Ausbilderin in Belgien, der Türkei oder der Tschechei.



**Birgit Schönberger: begleitet die Ausbildung als Meditationslehrerin**

Journalistin, Gestalt-Coach und Meditationslehrerin, langjährige intensive Zen-Praxis, Leitung zahlreicher Einführungsseminare, Meditationstage und Retreats, Seminare zu achtsamer Stressbewältigung für Organisationen und Akademien



**Julia Augustin: Dipl. Psych - Supervisorin für das Team**

Organisationsberaterin, Coach, MBSR- und MBCT-Lehrerin, Schwerpunkt Veränderung bei Krisen in Unternehmen

## **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 5100,- Euro. Im Preis enthalten sind alle Unterrichtsmaterialien und Zertifizierungskosten. Die Ausbildungskosten können vorab oder in Raten entrichtet werden.

Zusätzliche Kosten von 400 € entstehen nur für 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.