



Zertifikat

MBSR – Lehrer

Herr Jigme Dahortsang

hat am **Institut für Achtsamkeit** die Weiterbildung zum MBSR-Lehrer („Mindfulness-Based Stress Reduction“), zu deutsch „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“, erfolgreich abgeschlossen.

Die Weiterbildung fand in der Zeit von Juni 2020 bis Dezember 2021 statt.

Die Präsenzzeit im Seminar betrug 270 Unterrichtsstunden.

Darüber hinaus wurden nachweislich folgende Arbeiten für die Zertifizierung geleistet:

- Planung und Durchführung eines 8-Wochen-MBSR-Kurses
- Dokumentation und Reflexion des 8-Wochen-Kurses im Rahmen einer Abschlussarbeit
- Erstellung der eigenen Unterrichtsmaterialien (3 Audio-CDs je 45 Minuten, sowie Textmaterial und Arbeitsbücher für die TeilnehmerInnen, Entwicklung eines Fragebogen für Vor- und Nachgespräch)
- Kursbezogene Achtsamkeitspraxis: Übung der drei Hauptübungen, achtsame Körperwahrnehmung und Körperarbeit
- Durchführung von Einzelgesprächen und Anleitung der oben genannten Übungen mit Einzelpersonen

Dr. Linda Lehrhaupt
Leiterin des Instituts für Achtsamkeit
Bedburg, den 05. Dezember 2021

Dozentinnen und Dozenten der MBSR-Weiterbildung

Nils Altner	Dr. phil., Dipl. Sozialpädagoge
Sagra J. Hannich	Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR-/MBCT-Lehrerin
Karin Krudup	Pädagogin und Ausbilderin
Katharina Meinhard	Physiotherapeutin und Yogalehrerin, Ausbilderin bei BDY
Wolfgang Schöder	Co-Leiter der Achtsamkeitspraxis Berlin-Mitte, Dozent Yoga, Buddhismus, MBSR
Regula Siegfried	Primarlehrerin, Erwachsenenbildnerin, MBSR/MBCL Lehrerin
Claudia Suter	Lehrerin, Supervisorin, Praxis in Zenmeditation und Qi Gong, MBSR Lehrerin
Johan Tinge	Dipl. Sozialpädagoge/Gesundheitspsychologe, Lehrer für Vipassana-Meditation
Ingrid v.d.Hout	Körpertherapeutin Achtsamkeitslehrerin MBSR, MBCT und Breathworks
Gabriela von Arx	Dipl. Physiotherapeutin, Supervisorin, Coach, MBSR/MBCL Lehrerin