

MBSR-MBCT Verband, Dortmunder Str. 2, 10555 Berlin
Christa Schneider
Bataverweg 3

www.mbsr-verband.org
buero@mbsr-verband.org
Tel.: 030 91 60 35 27
Fax: 030 91 60 35 28

D – 53117 Bonn

Zertifikat

Frau Christa Schneider

hat von März 2017 – November 2018 an der

Ausbildung zum/r MBSR-Lehrer/in

an dem vom MBSR-MBCT Verband zertifizierten Ausbildungsinstitut: Arbor-Seminare gGmbH
mit Erfolg teilgenommen.

Die Ausbildung in **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** umfasste mind. 27 Unterrichtstage (ca. 300 UE) und integrierte die Lernbereiche:

- Theorie und Praxis des MBSR-Unterrichts
- Psychologische und wissenschaftliche Grundlagen von MBSR und seiner Integration in verschiedene Settings in Medizin, Pädagogik und Wirtschaft
- Literaturstudium
- Peergruppenaustausch und Supervision eines eigenständig geleiteten 8-Wochen- MBSR-Kurses
- Erstellung der eigenen Unterrichtsmaterialien und CDs
- Schriftliche Unterrichts- und Selbstreflexion (Abschlussarbeit)

Eine Einweisung in das Konzept und die Stundenbilder des 8-Wochen-Kurses „MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, das Konzept „Kompaktkurs Achtsamkeitstraining nach der MBSR -Methode“ und das Programm „Grundlagenseminar Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz“ hat am 03.02.2020 stattgefunden.

Berlin, den 05.02.2020


Günter Hudasch
1. Vorsitzender


Petra Meibert
2. Vorsitzende

mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN