



Zertifikat

MBSR – Lehrerin

Frau Julia Thoma

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

Die Weiterbildung fand in der Zeit von Dezember 2018 bis Juni 2020 im Seminarhof Drawehn in Clenze 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 28. Juni 2020

Dozentinnen und Dozenten der MBSR-Weiterbildung

Sagra J. Hannich	Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR-/MBCT-Lehrerin
Karin Krudup	Pädagogin und Ausbilderin
Bernd Langohr	Dr.med., MBSR- & MBCT-Lehrer, Lehrbeauftragter Hochschule Jena
Heike Mayer	MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin, Autorin und Dozentin
Edith Paulsen	Dipl. Sozialpädagogin, Zusatzausbildungen u.a. im Focusing
Edelweis Robles Diaz	Yogalehrerin BDY/EYU, MBSR-Lehrerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie) i.A.
Claudia Suter	Lehrerin, Supervisorin, Praxis in Zenmeditation und Qi Gong, MBSR Lehrerin
Johan Tinge	Dipl. Sozialpädagoge/Gesundheitspsychologe, Lehrer für Vipassana-Meditation