



Zertifikat

MBSR - Lehrerin

Frau Andrea Weyerbusch

hat am **Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung** 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 Februar 2014 bis Juni 2015 am Benediktushof in Holzkirchen 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

Linda Lehrhaupt

Dr. Linda Lehrhaupt,
Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung
Bedburg, den 21. Juni 2015

Dozentinnen und Dozenten der MBSR-LehrerInnen Weiterbildung

Nils Altner	Dr. phil., Dipl. Sozialpädagoge
Roland Kühne	Physiotherapeut und Yogalehrer, Ausbilder bei BDY
Karin Krudup	Pädagogin und Ausbilderin
Linda Lehrhaupt	Dr. phil., Pädagogin, Ausbilderin, Lehrerin für Achtsamkeitsmeditation
Jörg Meibert	Dipl. Sozialpädagoge, Heilpraktiker und MBSR-Lehrer
Petra Meibert	Dipl. Psych., Heilpraktikerin
Katharina Meinhard	Physiotherapeutin und Yogalehrerin, Ausbilderin bei BDY
Johan Tinge	Dipl. Sozialpädagoge/Gesundheitspsychologe, Lehrer für Vipassana-Meditation