Institut für Achtsamkeit

Zertifikat

MBSR – Lehrerin

Frau Susanne Müllner

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 Februar 2020 bis Juni 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 27. Juni 2021

Linda Lehrhaupt

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
Heike Mayer	MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin, Autorin und Dozentin
Katharina Meinhard	Physiotherapeutin und Yogalehrerin, Ausbilderin bei BDY
Edith Paulsen	Dipl. Sozialpädagogin, Zusatzausbildungen u.a. im Focusing
Claudia Suter	Lehrerin, Supervisorin, Praxis in Zenmeditation und Qi Gong, MBSR Lehrerin
Johan Tinge	Dipl. Sozialpädagoge/Gesundheitspsychologe, Lehrer für Vipassana-Meditation
Gabriela von Arx	Dipl. Physiotherapeutin, Supervisorin, Coach, MBSR/MBCL Lehrerin