

**UTA Akademie**

**Aus- und Weiterbildung**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [info@uta-akademie.de](mailto:info@uta-akademie.de)

---

## MBSR-Lehrer\*in-Ausbildung

**Das weltweit gelehrte Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn**

Datum: **24.02.2023 - 25.02.2024**

Dauer: 28 Tage

Leitung: **Martina Holfelder-Kammlander, Michael Kammlander, Tatini Petra Schmidt**

Anzahlung 500,00 €

Preis: **4.590,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### **Ansprechpartnerin**

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[l.szarafinski@uta-akademie.de](mailto:l.szarafinski@uta-akademie.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Das weltweit gelehrte Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn**



### **Beschreibung**

In dieser Weiterbildung erwirbst du die Kompetenzen, einen 8-wöchigen MBSR Kurs zu organisieren und zu leiten. Du erlernst das Curriculum, um es selbstständig in offenen Kursen oder in deinem beruflichen Kontext in modifizierter Form in Institutionen und Unternehmen anbieten zu können.

Dieses effektive Stress-Reduktions-Programm wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Universitätsklinik von Massachusetts in Worcester (USA) entwickelt. MBSR ist ein weltanschaulich neutrales Training in Achtsamkeit. Es setzt sich zusammen aus Teilen buddhistischer Meditations- und Yogatraditionen sowie fundierten Ansätzen aus der Psychologie und der Stress- und Hirnforschung.

MBSR ist ein systematisches Training in Achtsamkeit von Moment zu Moment. Mit Interesse, Geduld und liebevoller Zuwendung übst du dich als Lehrende/r im direkten Erleben, Erfahren und Erforschen des Unterrichtens, im Wahrnehmen deiner Körperempfindungen und Gefühle, deiner Geisteszustände und der inneren Bilder und Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen. Dabei analysierst du nicht so sehr die Inhalte deiner Erfahrungen, sondern betrachtest diese und nimmst auf direkte, unvoreingenommene Weise die eigentliche Natur deines Seins in diesem gegenwärtigen Moment wahr.

Die authentische Verkörperung (engl. embodiment) der vermittelten Kursinhalte ist eines der wesentlichsten Merkmale von Achtsamkeit. Darin liegt ein besonderer Schwerpunkt der Weiterbildung.

MBSR bietet deinen Kursteilnehmenden eine effektive Methode im Umgang mit Stress, Emotionen, körperlichen Schmerzen und schwierigen Kommunikationssituationen. Es dient der Prävention stressbedingter Erkrankungen und Beeinträchtigungen.

Achtsamkeit bringt deine Kursteilnehmenden mit der ihnen innewohnenden Freude, Vitalität und Weisheit in Berührung. Achtsamkeit beruhigt den Fluss der Gedanken, man erlangt Gelassenheit, Klarheit und Einsicht und erlernt einen bewussten und hilfreichen Umgang mit Stress und Belastung. Auf diese Art und Weise können Teilnehmende die Richtung und Qualität ihres Lebens selbstverantwortlich gestalten. Sie lernen, sich von gewohnheitsmäßigen und automatischen Reaktionsmustern im Stress und bei Belastung zu lösen und können dann auch in solchen schwierigen Situationen in einem guten Kontakt mit sich sein, klare Entscheidungen treffen und der Wirklichkeit mit Offenheit und Akzeptanz begegnen.

Achtsamkeit wird durch verschiedene Formen der geleiteten Achtsamkeitsmeditation, Body Scan (Wahrnehmung des Körpers), Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem, Achtsame Körperhaltungen aus dem Yoga, Meditation in Ruhe (Sitzen) und in Bewegung (Gehen), Meditation zu Liebevoller Güte (Metta) und durch die kognitive Auseinandersetzung mit stressbezogenen Themen in Vorträgen und im Austausch in der Gruppe und dem Transfer der Inhalte in den privaten und beruflichen Kontext im Alltag vermittelt.

## **Terminübersicht und Inhalte**

### **Modul 1: Anfängergeist**

**24. - 26. Februar 2023**

mit Michael Kammlander, Martina Holfelder-Kammlander, Tatini Petra Schmidt

- Wie wir die Welt wahrnehmen
- Kennenlernen in der Gruppe und Überblick
- Kultur des Umgangs, der Kommunikation und des Zuhörens
- Indikationen und Kontraindikationen für Teilnehmende (Vorgespräch)
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 1

### **Modul 2: Vertrauen**

**30. März - 02. April 2023**

mit Tatini Petra Schmidt

- Umgang mit Hindernissen und Stolpersteinen
- Lehrproben: Anleitung Body-Scan und Reflexion
- Vorstellung explorierende Gesprächsführung (Inquiry)

- Didaktik des Unterrichtens
- Säkulare und religiöse Wurzeln des MBSR (Achtsamkeitstraditionen)
- Überlegungen zur Vorbereitung eines eigenen MBSR-Kurses
- Peer-Gruppen zum üben und Anleiten
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 2

### **Modul 3: Geduld**

**19. - 21. Mai 2023**

mit Michael Kammlander, Nicola Belker, Ottmar Engel

- Umgang mit Grenzen
- Lehrproben: Anleitung Atem-Meditation und Reflexion
- Körperwahrnehmung in Bewegung
- Säkulare und religiöse Wurzeln des MBSR (Achtsamkeitstraditionen)
- Vorstellung Yoga in Praxis, Vermittlung und Anleitung
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 3

### **Modul 4: Souveränität**

**03. - 06. August 2023**

mit Martina Holfelder- Kammlander, Ulrich Ott

- Stress und Umgang mit Stress
- Die Wirksamkeit von Achtsamkeit
- Yoga-Reflexion und Lehrproben
- Stresstheorien und Stressmodelle
- Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften
- Integration von Achtsamkeit in die Psychotherapie
- Eigenmotivation des Unterrichtens
- Vorstellung Meditation im Sitzen in Praxis, Vermittlung und Anleitung
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 4

### **Modul 5: Präsenz**

**22. - 24. September 2023**

mit Michael Kammlander

- Achtsame Kommunikation
- Prinzipien des achtsamen Dialogs
- Die Verkörperung von Achtsamkeit
- Der Tag der Achtsamkeit mit gemeinsamer Erfahrung des Schweigens
- Themen aus der Supervision
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 5

## **Modul 6: Akzeptanz**

**11. - 14. Januar 2024**

mit Tatini Petra Schmidt

- Umgang mit schwierigen Gefühlen und Emotionen
- Selbstmitgefühl und liebevolle Güte
- Reflexion zur Meditationserfahrung und Lehrproben
- Emotionale Intelligenz
- Der Rahmen des Unterrichts
- Modifizierte und adaptierte Achtsamkeits-Konzepte für Unternehmen, Schulen u. ä. oder bestimmte Zielgruppen
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 6

## **Modul 7: Dankbarkeit und Großzügigkeit**

**22. - 25. Februar 2024**

mit Tatini Petra Schmidt, Nicola Belker

- Umgang mit Herausforderungen im Kurs
- Umgang mit besonderen Belastungen (Schmerz, Trauma u. ...)
- Selbstmitgefühl, Leiden und Hoffnung
- Das Ich der/s Lehrenden (Das Ich als LehrerIn)
- Gruppen-Supervision zu Fragen des Unterrichts
- Yoga-Reflexion und Lehrproben

## **Modul 8: Loslassen**

**26. - 28. April 2024 (Rundraum, Gutenbergstraße 25, 50823 Köln Ehrenfeld)**

mit Michael Kammlander, Martina Holfelder-Kammlander, Tatini Petra Schmidt

- Rückblick und Ausblick
- LehrerIn-SchülerIn-Beziehung, ethische Leitlinien
- Vorstellung des eigenen Weiterbildungs-Projektes
- Selbstfürsorge als LehrerIn, Umgang mit eigenen Grenzen
- Feedback und Abschluss

## **Zertifizierung**

Die Anerkennung als Mitgliedsinstitut im MBSR-MBCT Verband Deutschland für die Ausbildung zur MBSR-Lehrer\*in ist erfolgt.

Um das Zertifikat der UTA Akademie über den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung zu erhalten sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- Teilnahme an allen Modulen der Weiterbildung (mit Ausnahme von max. drei einzelnen Tagen)
- Durchführung eines eigenen MBSR Kurses mit mind. fünf Teilnehmenden im vollen Umfang

- Durchführung von zwei Supervisionssitzungen während der Weiterbildung und drei Supervisionen während des Zertifizierungskurses mit dem Leitungsteam der Weiterbildung (nicht im Seminarpreis enthalten)
- Vorlage einer Abschlussarbeit und des Unterrichtsmaterials (Handbuch, CDs oder Download- Link) für den Zertifizierungskurs

### **Voraussetzungen für die Teilnahme**

Berufliche Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, Selbsterfahrung im Bereich Meditation und Körperarbeit, eigene tägliche Meditationspraxis von mind. 2 Jahren, Teilnahme an einem 8-Wochen-MBSR-Kurs, Teilnahme an einem angeleiteten Schweige-Retreat für 5-7 Tage, Teilnahme an einem der Orientierungstage und eine schriftliche Bewerbung.

### **Seminarzeiten**

Bei einem dreitägigen Ausbildungsteil:

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Bei einem viertägigen Ausbildungsteil:

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 13:00 Uhr

### **Ratenzahlung**

Für diese Ausbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehmen Sie bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir Ihnen rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

**Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 4.676 €**

**8 Raten à 522 €**

**zzgl. der Anzahlung von 500 €**

### **Gastdozent\*innen**

Ottmar Engel

Nicola Belker

Ulrich Ott

### **Video**