

Termine und Preise

- **Modul 1**
18. - 20. Oktober 2019
- **Modul 2**
12. - 15. Dezember 2019
- **Modul 3**
31. Januar - 02. Februar 2020
- **Modul 4**
19. - 22. März 2020
- **Modul 5**
08. - 10. Mai 2020
- **Modul 6**
11. - 14. Juni 2020
- **Modul 7**
06. - 09. August 2020
- **Modul 8**
30. Oktober - 01. November 2020

Beginn jeweils um 10:00 Uhr

Preis: 4.380 €

Ratenzahlung:

pro Teil 495 € zzgl. einer Anzahlung von 500 €

Kostenlose Infoveranstaltungen:

31. März, 01. September 2019, 13:00 Uhr

(Tage der offenen Tür)

14. September 2019, 12:00 Uhr (online)

Orientierungstage:

12. Mai oder 11. August 2019, 11:00 - 16:00 Uhr

mit Leitungsteam

Preis: 120 € pro Termin

Zertifizierung

Um das Zertifikat 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 Supervisionsitzungen 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

Voraussetzung 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.

Die Zertifizierung der Ausbildung ist beim MBSR-Verband Deutschland beantragt.

Gastdozenten



Dr. Ulrich Ott

Diplom-Psychologin und erforscht seit über 20 Jahren an der Universität Gießen veränderte Bewusstseinszustände und Meditation. Außerdem lehrt er im Fachbereich Psychologie zu Yoga und Meditation.



Ikyo Ottmar Engel Roshi

begann seine Zen-Praxis 1985 mit Baker Roshi. Über fünf Jahre hinweg nahm er an den Praxisperioden im Crestone Mountain Zen Center teil und leitete anschließend zwei Jahre lang das Hartford Street Zen Center in San Francisco. Er ist Dharma-Nachfolger von Baker Roshi und stellvertretender Abt im Zen-Zentrum Johanneshof-Quellenweg



Nicola Belker

Seit 2016 zertifizierte MBSR Lehrerin und seit 2011 zertifizierte Yogalehrerin (BDY/EYU). Als Tanzpädagogin für zeitgenössischen Tanz leitet sie künstlerische Projekte mit Kindern, Erwachsenen und Jugendlichen und ist Dozentin in der Aus- und Weiterbildung für Tanzpädagogen. Yoga und MBSR Kurse unterrichtet sie in freier Praxis und in ihrem eigenen Studio und vermittelt Yoga in beruflichen Fortbildungen.

Leitung der Ausbildung



Tatini Petra Schmidt

Beraterin, Heilpraktikerin und Dozentin für Naturheilkunde, MBSR-Lehrerin (Zertifizierung MBSR-Verband Deutschland) und MSC-Trainerin (Mindful Self-Compassion, Zertifizierung durch CMSC Kalifornien), ist in eigener Praxis sowie als Beraterin für achtsamkeitsbasierte Konzepte in Unternehmen und an Schulen tätig.



Martina Holfelder-Kammlander

Diplompsychologin und seit 1998 in eigener Praxis als Psychologische Psychotherapeutin niedergelassen. Sie ist ausgebildet in kognitiv-behavioralen und systemischen Verfahren und ist als Psychoonkologin, Paartherapeutin und Schematherapeutin tätig. Seit 2006 ist sie zertifizierte Lehrerin für MBSR, hat Fortbildungsformate entwickelt und ist Dozentin in Aus- und Weiterbildungen für achtsamkeitsbasierte Verfahren.



Michael Kammlander

Heilpraktiker Psychotherapie und Diplomingenieur für Architektur. Seit 20 Jahren ist er mit der Lehre und Praxis des japanischen und tibetischen Buddhismus vertraut. Seit 2006 ist er zertifizierter MBSR-Lehrer, hat Fortbildungsformate für MBSR entwickelt und ist in Unternehmen und bei Erwachsenenbildungsträgern tätig. Er ist Dozent in Aus- und Weiterbildungen für achtsamkeitsbasierte Verfahren. Er war von 2009 bis 2017 im Vorstand des MBSR-Verbandes Deutschland tätig.

MBSR-LehrerIn-Ausbildung

(Mindfulness-Based Stress Reduction)

Das weltweit gelehrte Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn



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

Gastdozenten: Dr. Ulrich Ott,
Ikyo Ottmar Engel Roshi
und Nicola Belker

uta | AKADEMIE

Aus- und Weiterbildung für Körper, Geist und Seele

Venloer Str. 5-7 | 50672 Köln | Info u. Buchung Telefon 0221/933 33 40
info@uta-akademie.de | www.uta-akademie.de



In dieser Weiterbildung erwerben Sie die Kompetenzen, einen 8-wöchigen MBSR Kurs zu organisieren und zu leiten. Sie erlernen das Curriculum, um es selbstständig in offenen Kursen oder in Ihrem 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 üben Sie sich als Lehrende/r im direkten Erleben, Erfahren und Erforschen des Unterrichtens, im Wahrnehmen Ihrer Körperempfindungen und Gefühle, Ihrer Geisteszustände und der inneren Bilder und Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen. Dabei analysieren Sie nicht so sehr die Inhalte Ihrer Erfahrungen, sondern betrachten diese und nehmen auf direkte, unvoreingenommene Weise die eigentliche Natur Ihres 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 Ihren Kursteilnehmenden eine effektive Methode im Umgang mit Stress, Emotionen, körperlichen Schmerzen und schwierigen Kommunikationssituationen. Es dient der Prävention stressbedingter Erkrankungen und Beeinträchtigungen.

Achtsamkeit bringt Ihre Kursteilnehmende 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.

Aufbau der Ausbildung

Modul 1: Anfängergeist mit Leitungsteam

- 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 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 mit Michael Kammlander, Ikkyo Ottmar Engel Roshi, und Nicola Becker

- 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 mit Martina Holfelder-Kammlander und Dr. 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 Wochen 4 und 5

Modul 5. Akzeptanz mit Tatini Petra Schmidt

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



Modul 6. Präsenz 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 Wochen 7 und 8

Modul 7. Gegenwärtigkeit mit Tatini Petra Schmidt und Nicola Becker

- 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 Unterrichtens
- Yoga-Reflexion und Lehrproben

Modul 8. Loslassen mit Leitungsteam

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