

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Weiterbildung zum/zur
MBSR-Lehrer/-Lehrerin
In Wien ab Dezember 2022



Institut für
Achtsamkeit

Inhaltsverzeichnis

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu den Themen:

Die Weiterbildung im Überblick

ab Seite 3

- MBSR – Das Trainingsprogramm nach Jon Kabat-Zinn
- Was erwartet Sie in dieser Weiterbildung?
- Die Module der Kursinhalte
- Teilnahmevoraussetzungen
- Zertifizierung und Abschluss

Das Weiterbildungsinstitut IAS

ab Seite 9

- Das Institut
- Das Drei-Säulen-Konzept am IAS
- Das DozentInnenteam

Allgemeines

ab Seite 12

- Literaturhinweise & Kursort
- Termine
- Kosten
- Orientierungstage in Wien
- Der Veranstalter



MBSR – das Trainingsprogramm nach Jon Kabat-Zinn



Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit) wurde im Jahre 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern an der „Stress Reduction Clinic“ der Universität von Massachusetts in Worcester, USA entwickelt.

Ein MBSR-Kurs setzt sich aus 8 Kurseinheiten zusammen, die mindestens 2,5 Stunden dauern. Zusätzlich findet zwischen der 6ten und der 7ten Woche ein Achtsamkeitstag oder „Tag der Stille“ statt, den die Teilnehmer:innen in „edlem Schweigen“ verbringen. Die formalen Achtsamkeitsübungen des Trainingsprogramms bestehen aus Body-Scan, sanftem Yoga (achtsame Körperübungen in Bewegung), Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und der Gehmeditation. Zusätzlich gibt es Impulsvorträge des/der Kursleiter:in rund um die physischen und mentalen Auswirkungen von Stress, zur achtsamen Kommunikation, Selbstfürsorge und wie der/die Teilnehmer:in dem Stress mit Weisheit und Freundlichkeit begegnet.

Weltweit erfolgreich in der Anwendung

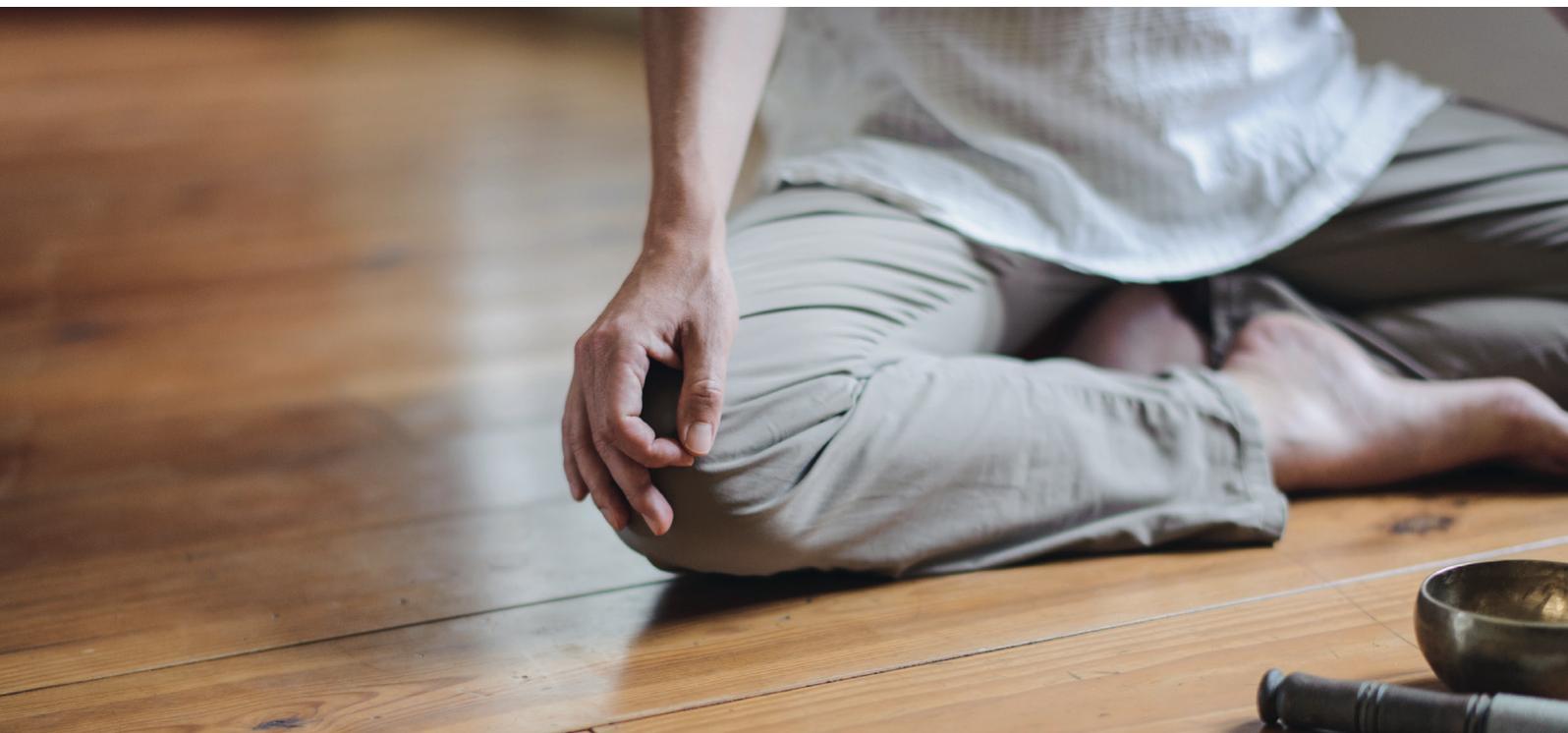
Mindfulness-Based Stress Reduction findet seitdem an zahlreichen Kliniken verschiedener Ausrichtungen und an Gesundheitszentren weltweit seine erfolgreiche Anwendung. Auch in der Schweiz, Deutschland, Österreich und anderen europäischen Ländern wird das Programm seit den 1990er Jahren mit Erfolg eingesetzt.

MBSR wird heute aber auch in vielen anderen Bereichen in Organisationen eingesetzt wie in Führungskräfte-Trainings, in Schulen, an Universitäten, in der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, in der Rehabilitation oder in (Unternehmens)Beratung und Coaching. In manchen europäischen Ländern übernehmen bereits die öffentlichen Sozialversicherungsträger Teile der Kosten eines MBSR-Kurses, wenn die MBSR-Lehrer:innen die Qualitätskriterien der nationalen Berufsverbände erfüllen.

Wissenschaftlich erforscht und belegt

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit des MBSR-Programms unterstrichen. Die Studien dokumentierten eindrucksvoll, dass die Kursteilnehmer:innen unter anderem folgende Erfahrungen machten:

- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- effektivere Bewältigung von Stresssituationen,
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen,
- wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz,
- mehr Lebensfreude und Vitalität.



Was erwartet Sie in dieser Weiterbildung?



Ziel der Weiterbildung ist es, Sie darauf vorzubereiten, selbst MBSR zu unterrichten. Dazu werden wir Ihnen interaktiv und erfahrungsbezogen die Unterrichtsinhalte und die spezifischen Elemente des MBSR-Programms vermitteln, z.B.:

- Body Scan, Achtsame Körperarbeit und Sitzmeditation – was hat es mit den Hauptübungen des MBSR-Programms auf sich?
- Was sind die pädagogischen Aspekte der Meditation und wie gehe ich mit Fragen und Problemen von TeilnehmerInnen um?
- Wie führe ich eine „Inquiry“ – das erforschende Gespräch – als wichtiges Instrument achtsamkeitsbasierter Ansätze durch?
- Welche praktischen Fragen möchte ich zum Thema Lehren und Unterrichten klären?
- Wie ist die Rolle des MBSR-Lehrers/-Lehrerin und wie sind die eigenen Grenzen?
- Wie kann ich die eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen und meine Kompetenz Achtsamkeit zu unterrichten entwickeln?
- Welche Ressource stellt die kollegiale Austauschmöglichkeit für meine zukünftige Arbeit als MBSR Lehrerin dar?
- Wie erstelle ich meine eigenen Kursmaterialien (u. a. drei Audios für die Hauptübungen des Programms) und wie führe ich meinen ersten eigenen MBSR-Kurs durch?
- Wie ist der Stand der aktuellen Forschung zu MBSR?

Das Weiterbildungsprogramm ist strukturiert, erlaubt jedoch gleichzeitig ein großes Maß an individueller Kreativität und Ausdrucksmöglichkeit. Die Dozent:innen werden Sie im Unterricht und auch durch die Supervision in allen Schritten dieses Prozesses unterstützen und begleiten. Die genauen Inhalte der einzelnen Module finden Sie in der nachfolgenden Übersicht.



Modulare Vermittlung der Kursinhalte



Die Inhalte des MBSR 8-Wochentrainings werden Ihnen in acht mehrtägigen Modulen vermittelt.

(Freitag bis Sonntag)

Kennenlernen. Vorstellung von Struktur und Inhalt des MBSR-Programms.

Einführung in den Body-Scan: praktische Übung und theoretische Aspekte, um einen Body-Scan zu leiten; Vorbereitung auf die Vermittlung des Body-Scan, sowie Diskussion möglicher Probleme.

Warum wird der Body-Scan durchgeführt und warum wird er überhaupt praktiziert?

Erste Überlegungen zur Vorbereitung eines eigenen MBSR-Zertifizierungskurses.

Aspekte der Woche 1 eines MBSR-Kurses werden unterrichtet.

modul

1

(Donnerstag bis Sonntag)

Einführung in Achtsame Körperarbeit in Praxis und Theorie

Themen: Körperwahrnehmung, Umgang mit Grenzen, Atemachtsamkeit zur Unterstützung der Präsenz. Anleitung und Hilfestellung, um eine Übungsreihe zur erarbeiten: Achtsame Körperarbeit für einen MBSR-Kurs unter Berücksichtigung spezieller Zielgruppen. Achtsame Körperarbeit und Sitzmeditation.

Reflexion der eigenen Body-Scan-Praxis, Bedeutung des Body-Scans im MBSR-Programm.

Austausch der Erfahrungen mit der Anleitung des Body-Scans, der Weg zum „eigenen“ Body-Scan.

Einführung in Inquiry: explorierende Gesprächsführung und Gruppendiskussion.

Achtsamkeitsbasierte Interventionen in verschiedenen Settings wie Krankenhaus, Betrieben und Schulen. Einblicke in die Achtsamkeitsforschung.

Woche 2 eines MBSR-Kurses wird unterrichtet.

modul

2

(Donnerstag bis Sonntag)

Wie unterrichte ich Meditation?

Weitere Themenschwerpunkte: Grundlegende Aspekte der Achtsamkeit.

Tag 1: Yoga – Vertiefung und Supervision.

Tag 2 - 4: Geführte Sitzmeditation: Inhalte und Struktur, Gesichtspunkte bei der Anleitung einer Meditation, mögliche Teilnehmer:innenprobleme. Üben einer angeleiteten Sitzmeditation. Wie leite ich das MBSR-Thema „Angenehme und unangenehme Erfahrung“ an?

Inhalte und Durchführung des Vorgesprächs vor Beginn eines MBSR-Kurses.

Teilnahmevoraussetzung für einen MBSR-Kurs, Indikationen, Kontraindikationen und persönliche Grenzen. Vorbereitung des eigenen MBSR-Kurses zur Zertifizierung.

Aspekte der Woche 3 eines MBSR-Kurses werden unterrichtet.

modul

3

(Donnerstag bis Sonntag)

Stress als ein Kernthema eines MBSR-Kurses und die Eigenmotivation MBSR zu unterrichten

Tag 1 und 2: Stress als ein Kernthema eines MBSR-Kurses. Was ist Stress? Wie erleben wir Stress?

Wie ist der Umgang? Stresstheorie und die Vermittlung im MBSR-Kurs - Die Rolle der Gedanken im Stressleben - stressverschärfende und stressentlastende Gedanken - Umgang mit Gedanken in der Sitzmeditation.

Tag 3 und 4: Erforschen der eigenen Motivation, MBSR zu unterrichten. Die Abgrenzung von MBSR zur Psychotherapie und der Unterschied zwischen der therapeutischen bzw. beratenden Haltung und der inneren Haltung des MBSR-Lehrers/der Lehrerin. Die Kunst des Inquiry: Das erforschende Gespräch im MBSR-Kurs. Umgang mit „schwierigen“ Teilnehmer:innen (Übertragung/Gegenübertragung). Die heilende Kraft der Achtsamkeit auf der Basis der eigenen Erfahrung mit der Meditationspraxis. Forschungsergebnisse zu den Wirkfaktoren der Achtsamkeit.

Themen und Übungen von Woche 4 und 5 werden erarbeitet

modul

4

(Donnerstag bis Sonntag)

Achtsame Kommunikation und der Tag der Achtsamkeit. Der Einsichtsdialog von Gregory Kramer als Vertiefung der inneren Haltung im Inquiry, dem erforschenden Gespräch. Die Kunst des Inquiry - Vertiefung durch praktische Übung - Kommunikation als ein Stressauslöser im Kontakt mit sich und anderen - Was ist achtsame Kommunikation? Praktische Erfahrungen der eigenen Haltung in der Kommunikation

Der Tag der Achtsamkeit wird angeleitet, reflektiert und die Begleitung durch den Tag der Stille mit allen Übungen wird erarbeitet.

Woche 6 eines MBSR-Kurses wird unterrichtet.

modul

5

(Freitag bis Sonntag)

Selbstfürsorge und der Abschluss des 8-wöchigen Kurses. Wie kann ich in einem stressigen Alltag gut für mich sorgen?

Selbstfürsorge im Alltag und mit Hilfe der formalen Praxis - Perspektivwechsel: Erwartungen, Befürchtungen und Gewohnheitsmuster - was heißt hier ein achtsamer Umgang? Abschied und Neubeginn - Worst Case Szenarien: was sind meine größten Befürchtungen als MBSR-Lehrer:in? Das Nachgespräch: Ziel und Inhalt

Woche 7 und 8 werden thematisch und praktisch erarbeitet.

modul

6

(Freitag bis Sonntag)

Die eigene Meditationspraxis ist für MBSR-Lehrer:innen der Boden, von dem aus andere Menschen begleitet werden. Modul 7 bietet die Möglichkeit, die persönliche Praxis vor dem Hintergrund des beginnenden Unterrichtens zu vertiefen und zentrale Themen wie Leid (suffering) und den weisen Umgang damit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl zu beleuchten. Praxiselemente sind Sitzmeditation, Gehmeditation sowie achtsame Körperarbeit. Am Sonntag ist Zeit für Integration und auch für Fragen zum ersten eigenen Kurs, den die meisten Teilnehmer:innen der Weiterbildung zu diesem Zeitpunkt bereits leiten werden.

modul

7

(Freitag bis Sonntag)

Abschluss und Abschied

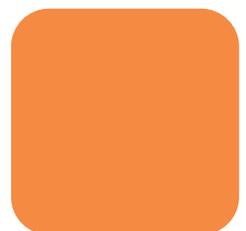
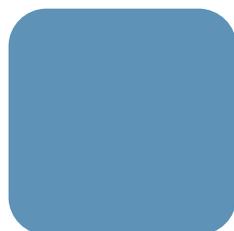
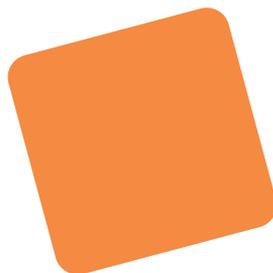
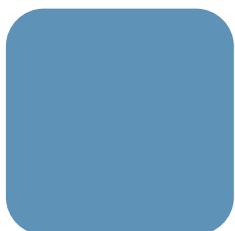
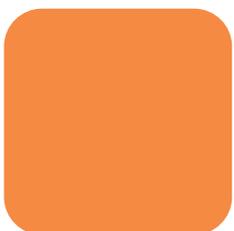
Austausch und Reflexion zu Fragen des Unterrichtens aufgrund der Erfahrung des ersten selbst geleiteten MBSR-Kurses

Ethische Werte als MBSR-Lehrer:in

Vernetzung, Aufbaukurse.

modul

8



Teilnahmevoraussetzungen



Damit Sie sich zur Weiterbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in anmelden können, müssen Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen.

- Abgeschlossene Berufsausbildung mit mindestens einem Jahr Berufserfahrung
- Vor Beginn der Weiterbildung mindestens 2 Jahre tägliche Meditationspraxis (Vipassana, Zen, Shambhala Training, Dzogchen, Kontemplation u.a.).
- Teilnahme an einem mindestens fünftägigen Schweige-Retreat (5 Übernachtungen) unter der Leitung einer/s qualifizierten Meditationslehrer:in
- Teilnahme an einem MBSR-8-Wochen-Kurs unter einer vom Verband anerkannten Leitung.

Sowie:

- tägliche Sitzmeditationspraxis (mindestens 20 Minuten)
- Mindestalter 30 Jahre (Ausnahme nach Absprache möglich)
- Erfahrung in meditativer Körperarbeit (Yoga, Tai Chi, Qi Gong o.ä.) ist hilfreich
- Erfahrung im Leiten von Gruppen ist erwünscht
- Teilnahme an den Orientierungstagen

In manchen Fällen kann eine Teilnahmevoraussetzung auch im Nachhinein erfüllt werden.

Falls Sie zu den Teilnahmevoraussetzungen oder zur Anmeldung Fragen haben, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.



Zertifizierung und Abschluss

Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab.

Um das Abschlusszertifikat zu erhalten, müssen Sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

- In Ausnahmefällen ist es möglich, bis max. drei einzelne Tage im Rahmen der Weiterbildung zu fehlen, ohne dass das Zertifikat gefährdet ist.
- Um ein Zertifikat zu erhalten, ist es notwendig, einen achtwöchigen Kurs im vollen Umfang - so wie in der Weiterbildung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit unterrichtet - selbst durchzuführen.
- Vorlage einer Abschlussarbeit und des Unterrichtsmaterials (Audios, Handbuch) für den eigenen Kurs.
- Parallel zum Kurs müssen 5 Sitzungen Supervision bei einer/m vom Institut vorgeschlagenen Supervisor:in stattfinden. Die Kosten hierfür sind gesondert mit der/m Supervisor:in abzurechnen.

Die Weiterbildung entspricht den Qualitätskriterien des MBSR-MBCT Verband e.V. (Deutschland), des MBSR-Verbandes Schweiz, und des MBSR-MBCT Vereinigung Österreich.



Das Weiterbildungsinstitut IAS



Das Institut für Achtsamkeit (IAS) ist ein Fort- und Weiterbildungsinstitut, das im Jahr 2001 von Dr. Linda Lehrhaupt gegründet wurde. Das Institut verfügt über ein hochqualifiziertes, interdisziplinäres Dozent:innenteam und arbeitet in Kooperation mit Institutionen und Universitäten im Europa

Das erste und älteste MBSR-Weiterbildungsinstitut in deutschsprachigen Raum

Das Institut für Achtsamkeit führt bereits seit 2002 Weiterbildungen zur/m MBSR Lehrer:in durch. Mehr als 1500 Personen haben bisher daran teilgenommen und unterrichten in den unterschiedlichsten Feldern MBSR. Sowohl Weiterbildungsleitung als auch Weiterbildungsinhalte und -strukturen entsprechen den vom deutschen, schweizerischen und österreichischen MBSR-MBCT Verband aufgestellten Qualitätskriterien. Teilnehmer:innen, die durch das Institut zertifiziert sind, werden auf Wunsch vom Verband als Mitglieder aufgenommen.

Das Drei-Säulen-Konzept am IAS

Die Weiterbildung bildet auf der Basis eines Drei-Säulen-Konzeptes zum/zur MBSR-Lehrer:in aus.

Die drei Säulen sind:

Modulares Lernen
durch den Gruppenprozess
in 8 Modulen

Der modulare Lernprozess ist ein Gruppenprozess und besteht aus acht Modulen zu je drei bis vier Tagen.

Individuelles Lernen durch
den Supervisionsprozess im
Einzelsetting

Der individuelle Lernprozess ist eine Einzel-Supervision und besteht aus mindestens 5 Einzelsitzungen, die persönlich oder telefonisch durchgeführt werden können und die Ihren ersten eigenen MBSR-Kurs begleiten. So finden wir gemeinsam mit Ihnen heraus, was Sie noch benötigen, um in die Rolle des MBSR-Lehrers/der MBSR-Lehrerin hineinzuwachsen und die Menschen im Kurs kompetent begleiten zu können.

Persönliches Lernen durch die
Weiterentwicklung der
eigenen Meditationspraxis

Der persönliche Prozess beinhaltet die Weiterentwicklung Ihrer eigenen Meditationspraxis. Hierzu bietet das IAS Achtsamkeitsretreats und Fortbildungen an und arbeitet mit Meditationslehrern und -lehrerinnen zusammen, die Begleitung für die Meditationspraxis anbieten.

Das Dozent:innenteam



Viele Mitglieder des Dozent:innenteams gehören zu den Pionier:innen der Integration von Achtsamkeit, MBSR und MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) in die Gesellschaft im deutschsprachigen Raum sowie in anderen europäischen Ländern. Alle Dozent:innen verfügen über jahrelange bis jahrzehntelange Erfahrung im Unterrichten von Achtsamkeit und deren Anwendung in verschiedenen Settings wie z.B. Kliniken, ambulanten Settings, Wirtschaftsunternehmen etc.

Das Dozent:innenteam besteht aus hochqualifizierten und erfahrenen MBSR-Lehrer:innen, die maßgeblich an der Entwicklung, Verbreitung und Forschung von MBSR und achtsamkeits-basierten Verfahren beteiligt sind. Die ausgewogene Mischung der Dozent:innen erlaubt es, verschiedene Herangehensweisen des Unterrichts zu erfahren, sodass die Teilnehmer:innen der Weiterbildung darin unterstützt werden, ihren eigenen Unterrichtsstil zu entwickeln sowie die persönliche Meditationspraxis zu festigen und zu vertiefen.



Karin Krudup – stellvertretende Leitung des Instituts für Achtsamkeit (IAS), Weiterbildungsleiterin und Dozentin in der MBSR-Weiterbildung seit 2009 und in der MBCL-Weiterbildung seit 2014, Retreatleitung für Achtsamkeit und Mitgefühl. Lehrerin mit 2. Staatsexamen, eigene Übungspraxis in Vipassana-Meditation, Taijiquan und Qigong, seit 1988 Mitarbeiterin und bis 2014 Geschäftsführerin des Vereins BellZett in Bielefeld, seit 1990 Taijiquan- und seit 2000 Qi Gong-Lehrerin, 2003 ausgebildet zur MBSR-Lehrerin am IAS, MBSR/MBCT-Fortbildungen bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli und Marc Williams. Seit über 30 Jahren Erfahrungen in der pädagogischen Arbeit in Kooperation mit Schule, Kita, Universität und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe zu den Themen Gender, Gewaltprävention, Persönlichkeitsstärkung, Konfliktmanagement, soziale Kompetenzen und meditativer Körperarbeit.



Wolfgang Schröder – ist Co-Leiter der Achtsamkeitspraxis Berlin-Mitte seit 2012. Er hat erste Meditationserfahrungen seit 1985 im Kontext der Buddhistischen Gemeinschaft Triratna (früher: FWBO) sammeln können und verfolgt seitdem eine regelmäßige Meditationspraxis mit Teilnahme an zahlreichen Retreats im In- und Ausland bei verschiedenen Gruppen. Erster Kontakt mit Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar, 1985 bei Dharmapriya in Essen. Ausbildung zum Yogalehrer in London (zertifiziert 1994), Weiterbildungen in Deutschland und Pune, Indien, Weiterbildung zum Yoga Medical Coach in Berlin. Er bietet regelmäßige offene Gruppen und Kurse in Berlin an. Seit er 2005 in Mexiko auf das Buch ‚Full Catastrophe Living‘ aufmerksam geworden ist, hat er dann konsequent den Übungs- und Ausbildungsweg im MBSR verfolgt, zertifiziert seit 2008 Lehrer für MBSR, seit 2009 Lehrer für MBCT, derzeit in Fortbildung zum MBCL-Lehrer. Er ist Dozent an verschiedenen Einrichtungen im Berliner Raum zum Thema Yoga, Buddhismus, MBSR und Stressbewältigung. Durch die Mitarbeit in verschiedenen Ansätzen für ‚mindfulness at work‘, wie z.B. bei ‚Potential Project‘, ‚Ainu – Achtsamkeit in Unternehmen‘ erweitert er seinen Erfahrungs- und Angebotsschatz immer weiter. www.dayaraja.de



Regula Siegfried – Primarlehrerin, Erwachsenenbildnerin, Sprecherin und Sprechausbildnerin beim Schweizer Radio und Fernsehen SRF, dipl. Coach HEB, MBSR- Lehrerin (Ausbildung am IAS) praktiziert seit über 20 Jahren Zen- Meditation, Gründung und langjährige Leitung der Zen Gruppe Bern, Zen- Schülerin bei Myoki Linda Lehrhaupt Sensei, MBCL- Lehrerin (Ausbildung am IAS bei Frits Koster und Dr. Erik van den Brink)



Sagra J. Hannich — MBCT und MBSR- Lehrerin, Diplom-Sportwissenschaftlerin (Studienschwerpunkt Prävention und Rehabilitation); Studium der ev. Theologie - 1. und 2. Staatsexamen, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Langjährige Arbeit mit Herz-Kreislauf-Erkrankten im klinischen und ambulanten Bereich. Seit 2009 Mitarbeiterin der Asklepios Klinik Hamburg Harburg, Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie, Tagesklinik für Stressmedizin. MBSR und MBCT Weiterbildung am IAS, MBSR-Retreats bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli (Würzburg 2007, Salzburg 2012). Eigene Mediationspraxis seit 28 Jahren - Zen, Vipassana und achtsame Körperarbeit.
www.sagra-hannich.de



Edith Paulsen — Dipl. Sozialpädagogin, Zusatzausbildungen mit gestalttherapeutischem Hintergrund und im Focusing. Seit 2003 ist sie MBSR-Lehrerin (ausgebildet am IAS) mit Weiterbildungen in MBCT und MBCL und unterrichtet seitdem kontinuierlich im freiberuflichen und angestellten Kontext. Sie verfügt über eine mehr als 20jährige Erfahrung in der Begleitung von psychisch belasteten Frauen in Einzel-, Gruppen- und Bildungsarbeit im Rahmen einer psychologischen Frauenberatungsstelle (donna klara in Kiel). Die Integration achtsamkeitsbasierter Ansätze in die Arbeit mit sozial und psychisch belasteten Menschen ist ihr ein Herzensanliegen und findet Ausdruck in der Entwicklung präventiver Konzepte. Ihre eigene Meditations- und Achtsamkeitspraxis (seit 1996) gründet sich auf die Vipassana- und Samatha-Tradition, zunächst bei Dr. Sylvia Kolk mit mehrjähriger Assistenz- und Lehrzeit, später Bhante Sujiva, Carol Wilson, Fred von Allmen und Ursula Flückiger.



Claudia Suter — Lehrerin, Supervisorin, seit 2011 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Pädagogischen Hochschule FHNW in der Beratungsstelle für Gesundheitsbildung und Prävention. Langjährige Praxis in Zenmeditation und Qi Gong. 2006/2007 Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit, MBSR-Fortbildungen bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Edel Maex. Seit 2007 unterrichtet sie MBSR in unterschiedlichen Settings. Langjährige Erfahrung hat sie im Themenbereich Achtsamkeit und Pädagogik. Sie unterrichtete in eigenen Klassen Achtsamkeit. Für die Lehrerweiterbildung entwickelt und leitet sie Module zu Stille und Konzentration basierend auf Achtsamkeit und zur Förderung von psycho-sozialen Kompetenzen (life skills). Außerdem bietet sie im Rahmen von Intensivweiterbildungen Achtsamkeitstrainings an.
www.stress-und-achtsamkeit.ch



Klaus Kirchmayr — „Enabler, MBSR-Lehrer (IAS), MBCL-Lehrer (IAS), Achtsamkeits-Coach und -Trainer, Dozent an der Hochschule und Berater. Nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre (Innsbruck und Uppsala, Schweden) ist Klaus ab 2001 in unterschiedlichen Unternehmen tätig und zusätzlich in diversen Trainings-Formaten mit Schwerpunkt „Organisationen und Unternehmen“ zertifiziert. 2016 gründet er sein eigenes Unternehmen Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U. und ist heute Kooperationspartner des IAS für Österreich. Seine Meditationspraxis begann 2009 mit einem 1-monatigen Retreat bei Sayadaw U Tejaniya in Burma und ermöglichte ihm einen sanften Einstieg mit weiteren Retreats bei seinem Lehrer in Burma und Tschechien in den Folgejahren. Eine richtungsweisende Vertiefung, weit über seine buddhistischen Wurzeln hinaus, durfte Klaus im Rahmen des Studiums der „Spirituellen Theologie im interreligiösen Prozess“ erfahren. Neben MBCL-Kursen (seit 2019) begleitet er laufend Jahresgruppen (MBSR & MBCL) und eröffnete im Sommer 2020 als Co-Founder den „Raum Strozzigasse“ in Wien.“ <https://geist-reich.jetzt>

Literaturhinweise

- Jon Kabat-Zinn (2013), Gesund Durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. O.W. Barth-Verlag
 - Jon Kabat-Zinn (2006), Im Alltag Ruhe finden. Herder Spektrum
 - Linda Lehrhaupt und Petra Meibert (2010), Stress bewältigen mit Achtsamkeit:
 - Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR, Kösel Verlag
 - Linda Lehrhaupt (2012), Die Wellen des Lebens reiten: Mit Achtsamkeit zu innerer Balance. Kösel Verlag
 - Saki Santorelli (1999), Zerbrochen und doch ganz. Arbor Verlag
 - Übungs-CD für die Achtsamkeitspraxis (2013), Stress bewältigen mit Achtsamkeit Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup. Kösel Verlag
-

Kursort für die Weiterbildung

Gemeinschaft B.R.O.T. - Kalksburg in Wien

Der Seminarraum gehört zur Gemeinschaft B.R.O.T. - Kalksburg (Beten – Reden – Offensein – Teilen), die auf dem Gelände der Kalksburg ein Wohnheim für gemeinschaftliches, integratives Wohnen mit 57 Wohneinheiten und mehreren Gemeinschaftsräumen errichtet hat. (<http://brot-kalksburg.at/>)

Unterkünfte in Kalksburg

Es gibt Unterkünfte in der Nähe vom B.R.O.T. erreichbar entweder zu Fuss, mit dem Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Eine Liste von Unterkünften und eine Wegbeschreibung werden mit der Anmeldebestätigung für die Orientierungstage geschickt.



Termine für die MBSR-Lehrer:innen-Weiterbildung

im Seminarraum der Gemeinschaft B.R.O.T (AUS_9):

modul 1	9.12. - 11.12.2022	(3 Tage)	Freitag, 10:00 bis Sonntag, 16:30
modul 2	2.2. - 5.2.2023	(4 Tage)	Donnerstag, 10:00 bis Sonntag, 15:30
modul 3	20.4. - 23.4.2023	(4 Tage)	Donnerstag, 10:00 bis Sonntag, 15:30
modul 4	15.6. - 18.6.2023	(4Tage)	Donnerstag, 10:00 bis Sonntag, 15:30
modul 5	21.9. - 24.9.2023	(4 Tage)	Donnerstag, 10:00 bis Sonntag, 15:30
modul 6	1.12. - 3.12.2023	(3 Tage)	Freitag, 10:00 bis Sonntag, 16:30
modul 7	8.3. - 10.3.2024	(3 Tage)	Freitag, 10:00 bis Sonntag, 16:30
modul 8	28.6. - 30.6.2024	(2,5 Tage)	Freitag, 10:00 bis Sonntag, 13:00

Weiterbildungskosten (AUS_9):

€ 5.400,- (inkl. USt und Unterrichtsmaterial) für Privatpersonen.

Es gibt eine begrenzte Anzahl von ermäßigten Plätzen € 4.800,- (inkl. USt), die auf Nachfrage vergeben werden.

oder

€ 6.000,- (inkl. USt und Unterrichtsmaterial) für Firmen, Einrichtungen und Unternehmen

Zzgl. 5 Sitzungen Supervision zwischen €80 und € 120,- pro Stunde (plus Mehrwertsteuer, wenn sie anfallen.)

Diese werden mit den Dozenten direkt abgerechnet.

Die Übernachtungskosten oder die Kosten der Verpflegung liegen in der Verantwortung des Teilnehmers und sind nicht in den Weiterbildungskosten enthalten.

Zahlungsweise für die Weiterbildungskosten

Nach einer einmaligen Anzahlung von € 1.500,- (inkl. USt) sind 15. monatliche Ratenzahlung von € 260,- (inkl. USt) oder € 300,- (inkl. USt) jeweils zum 1. des Monats vorgesehen.

Orientierungstage

Die Teilnahme an den Orientierungstagen ist notwendig um sich für die Weiterbildung anzumelden. Sie dienen dem gemeinsamen Kennenlernen und bieten eine gründliche Information. Die Orientierungstage sind daher auch eine wichtige Grundlage für die Entscheidung an der Weiterbildung teilzunehmen.

Der Samstag steht im Zeichen der Praxis, vertiefende Informationen zur Weiterbildung und es wird Zeit für Fragen geben. Wichtig ist auch die Atmosphäre gemeinsam wahrzunehmen um eine Idee zu bekommen, wie es dann in der Weiterbildung sein wird. Der zweite Tag ist ein vertiefender Praxistag mit Einzelgesprächen zur Teilnahme an der Weiterbildung – persönlich mit der Ausbildungsleiterin.

Datum und Ort für die Orientierungstage

Samstag, 17. September 2022 von 09:30 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 18. September 2022 von 09:00 bis 14:00 Uhr

Gemeinschaft B.R.O.T. - Kalksburg in Wien, Promenadeweg 5, 1230 Wien (O_AUS_9)

Kosten: € 180,- (inkl. USt) ohne Verpflegung und ohne Unterkunft

Bei Bedarf und/oder großer Nachfrage können wir ergänzend auch einen Orientierungstag online anbieten!

Anmelden für die Orientierungstage

Wenn Sie die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen und sich für die Orientierungstage anmelden möchten, füllen Sie bitte das Anmeldeformular dafür aus.

Das Anmeldeformular kann von der Webseite <https://geist-reich.jetzt/#weiterbildung> heruntergeladen werden.



Der Veranstalter



*„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.“
(Mahatma Gandhi)*

Seit meinem ersten langen Meditationsretreat in Burma Ende 2009 praktiziere ich zumindest täglich auf meinem Kissen. Aber was nützt all die formale (Sitz)Meditation/Praxis, wenn ich es nicht ins Leben übertrage? Was ich rund um das Thema Achtsamkeit vermitteln will, ist die Kultivierung und Entwicklung des Geistes und des Herzens (Pali: citta-bhavana) und somit einer inneren Haltung und Ethik als Grundlage für das ganz normale Leben - sowohl privat als auch im Beruf. In praxisnahen Trainings und Coachings (siehe Kursangebot) vermittele ich Wege damit Sie IHR eigenes Potenzial entdecken.

Studium der Betriebswirtschaft in Innsbruck und in Uppsala/Schweden, Studienaufenthalte in Thailand, China, Vietnam und den Philippinen und ausgiebige Reisetätigkeit in (Südost)Asien. Universitätslehrgang am Management Center Innsbruck (MCI), 15 Jahre Berufserfahrung in unterschiedlichen Branchen (Bank, Handel, IT), Studium der „Spirituellen Theologie im interreligiösen Prozess“ (Salzburg).

Auf Meditations-Retreats (bis zu 4 Wochen) u.a. in Burma, Österreich, Tschechien mit Buddhistischen Mönchen/ Lehrern, wie mein Hauptlehrer Sayadaw U Tejaniya oder anderen wie Bhante Seelawansa Maha Thero, Matthieu Ricard oder Stephan Batchelor durfte ich vieles erfahren und lernen. Aber auch ein einwöchiger Aufenthalt als Turmeremit im Linzer Mariendom oder ein mehrtägiger Ausbildungsaufenthalt im Rahmen des Studiums im Benediktinerkloster Niederaltaich zeigten mir neue Facetten auf meinem Weg. All diese wertvollen Schätze motivieren mich heute Sie auf ihrem persönlichen Weg zur Potenzialentfaltung zu unterstützen.

Mitglied bei/m MBSR - MBCT Vereinigung Österreich | Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT Deutschland | Österreichischer Bundesverband für Achtsamkeit/Mindfulness



Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U. | Mag. Klaus Kirchmayr
Porzellangasse 43/15, 1090 Wien | +43 699 126 55 180 | klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt |
<https://www.geist-reich.jetzt> | FN 443087z | FB Gericht: Handelsgericht Wien |
UID-Nummer: ATU72783758