



# Zertifikat

## MBSR – Lehrer

Herr Ronny Egerter

hat am **Institut für Achtsamkeit** die Weiterbildung zum MBSR-Lehrer („Mindfulness-Based Stress Reduction“), zu deutsch „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“, erfolgreich abgeschlossen.

Die Weiterbildung fand in der Zeit von Januar 2016 bis Juni 2017 am Benediktushof in Holzkirchen bei Würzburg 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 30. Juni 2017

### Dozentinnen und Dozenten der MBSR-Weiterbildung

Nils Altner	Dr. phil., Dipl. Sozialpädagoge
Sagra Hannich	Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR-/MBCT-Lehrerin
Karin Krudup	Pädagogin und Ausbilderin
Linda Lehrhaupt	Dr. phil., Gründerin und Leiterin des Instituts für Achtsamkeit
Jörg Meibert	Dipl. Sozialpädagoge, Heilpraktiker und MBSR-Lehrer
Petra Meibert	Dipl. psych., Diplompsychologin
Katharina Meinhard	Physiotherapeutin und Yogalehrerin, Ausbilderin bei BDY
Johan Tinge	Dipl. Sozialpädagoge/Gesundheitspsychologe, Lehrer für Vipassana-Meditation
Edelweis Robles Diaz	Yogalehrerin BDY/EYU, MBSR-Lehrerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie) i.A.