



## Zertifikat

### Kursleiterin für MBSR

#### Frau Angelika Wild-Regel

hat am **Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung** die Fortbildung zum Kursleiter zur Kursleiterin in „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR), zu Deutsch „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“, erfolgreich abgeschlossen.

Die Fortbildung fand in der Zeit von Oktober 2002 bis Dezember 2003 in Bedburg statt und umfasste 1050 Stunden, davon:

25 Ust	Eigene Praxis als Pflichtteil der Fortbildung (Teilnahmevoraussetzung)
50 USt	Theoretischer Unterricht
100 USt	Planung und Durchführung des Unterrichts eines eigenen MBSR 8-Wochen Kurses
27 USt.	Kursbezogene Praxis (inklusive Üben aller MBSR Hauptübungen, Abschlussarbeit, Durchführung von Einzelgesprächen, Achtsame Körperwahrnehmung, Achtsames Körperarbeit und Achtsames Sitzen mit Einzelkunden)
45 Ust.	Erstellung von <i>eigenem Unterrichtsmaterial</i> (3 Audio CDs je 45 Minuten sowie Textmaterial und Arbeitsbücher für die Teilnehmer unter Supervision
3 USt	Einzel-Supervision bei einem Dozenten des Instituts

Dr. Linda Lehrhaupt,  
Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung

Bedburg, den 01. Februar 2004

#### DozentInnen der Fortbildung

Wils Altner	(Dipl. Sozialpädagoge)
Ulla Franken	(Dipl. Pädagogin, Dozentin für Pflege, Pflegepädagogik & Gesundheitsförderung)
Susanne Kersig	(Dipl. Psychologin)
Dr. phil. Linda Lehrhaupt	(Pädagogin, Ausbilderin, Lehrerin für Zen Meditation)
Dr. med. Edel Maex	(Psychiater)
Katharina Meinhard	(Physiotherapeutin und Yogalehrerin-BDY)