

MBSR-MBCT Verband, Muthesiusstr. 6, 12163 Berlin
Angelika Wild-Regel
Clemens-August-Str. 17

www.mbsr-verband.org
buer@mbcr-verband.org

53115 Bonn

Zertifikat

Frau Angelika Wild-Regel

hat von Oktober 2002 – Dezember 2003 an der

Ausbildung zum/r MBSR-Lehrer/in

an dem vom MBSR-MBCT Verband zertifizierten Ausbildungsinstitut: Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Dr. Linda Lehrhaupt, Bedburg mit Erfolg teilgenommen.

Die Ausbildung in **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** umfasste mind. 27 Unterrichtstage (ca. 300 UE) und integrierte die Lernbereiche:

- Theorie und Praxis des MBSR-Unterrichts
- Psychologische und wissenschaftliche Grundlagen von MBSR und seiner Integration in verschiedene Settings in Medizin, Pädagogik und Wirtschaft
- Literaturstudium
- Peergruppenaustausch und Supervision eines eigenständig geleiteten 8-Wochen-MBSR-Kurses
- Erstellung der eigenen Unterrichtsmaterialien und CDs
- Schriftliche Unterrichts- und Selbstreflexion (Abschlussarbeit)

Eine Einweisung in das Konzept und die Stundenbilder des 8-Wochen-Kurses hat am 11.4.2016 stattgefunden.

Berlin, den 11.4.2016


Günter Hudasch
1. Vorsitzender


Petra Meibert
2. Vorsitzende

mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN