

Weiterbildung zur Lehrperson für

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)

Mai 2025 – November 2026



Weiterbildung zum/zur MBSR-Lehrer:in

In den letzten Jahren hat das Interesse am Konzept und an der Praxis von Achtsamkeit in verschiedenen Feldern der Psychologie, Psychotherapie, Pädagogik und Gesundheitsförderung stark zugenommen. Die Fähigkeit, in einer nicht-bewertenden und gelassenen Weise im Kontakt mit dem eigenen Erleben zu sein, stellt eine Grundlage für psychische Gesundheit dar. Sie ist aber auch der Schlüssel zur persönlichen Weiterentwicklung und zu einem bewussteren, selbstbestimmteren Leben.

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Achtsamkeit nicht nur trainierbar ist, sondern dass ein solches Training mit einer Vielzahl von positiven Effekten verbunden ist. Studien zeigen, dass Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, ein höheres Wohlbefinden und eine grössere Belastbarkeit entwickeln als Vergleichsgruppen, dass sie mehr Feinfühligkeit und Toleranz im Umgang mit anderen Menschen zeigen und sich hinsichtlich ihrer Konzentrationsfähigkeit und Handlungssteuerung verbessern. Im klinisch-therapeutischen Bereich hat sich das Training von Achtsamkeit im Zusammenhang mit verschiedenen Krankheiten wie Depressionen, Borderline-Störungen, Angststörungen, Essstörungen, chronische Schmerzen u.a. als wirksam erwiesen.

Vor diesem Hintergrund suchen Fachleute aus dem therapeutischen, pädagogischen oder verwandten Gebieten zunehmend nach Möglichkeiten, die eigene Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis gemacht haben, nach Möglichkeiten, diese Praxis in ihre berufliche Tätigkeit zu integrieren.

An solche Menschen, die bereits eine Berufsausbildung abgeschlossen haben und die seit längerem Achtsamkeit für sich selber praktizieren, richtet sich die Weiterbildung zum/zur MBSR-Lehrer:in. Sie hat zum Ziel, bei den Absolventinnen und Absolventen in einem fundierten und praxisorientierten Lehrgang jene Kompetenzen zu fördern, welche Voraussetzung sind, um selbständig MBSR-Kurse durchzuführen und andere Menschen in der Entwicklung von Achtsamkeit zu unterstützen. In der Weiterbildung wird grosser Wert auf die persönliche Entwicklung der Teilnehmenden und auf ihre eigene kontinuierliche Achtsamkeitspraxis gelegt. Die damit verbundene persönliche Erfahrung der Lehrperson bildet den Boden, auf dem Achtsamkeit überhaupt authentisch vermittelt werden kann. Themen der Weiterbildung sind neben den Inhalten des MBSR-Programms auch Fragen der Didaktik von Achtsamkeit und der Leitung von Gruppen.

Struktur

Die Weiterbildung umfasst acht Ausbildungsblöcke unterschiedlicher Dauer, verteilt auf zwei Jahre. Insgesamt belaufen sich die Präsenztage auf 31 Kurstage. Zwischen den Ausbildungsblöcken wird von den Teilnehmenden erwartet, dass sie täglich ca. 45 Minuten praktizieren und jeweils spezifische Leseaufträge oder andere Hausaufgaben erfüllen. Gegen Ende führen alle Teilnehmenden selbständig einen MBSR-Kurs durch. Die Weiterbildung wird mit einer schriftlichen Arbeit abgeschlossen.

Inhalte

Die Weiterbildung vermittelt zum einen fundierte Kenntnisse in den Themenbereichen, die Gegenstand des MBSR-Programms sind. Durch erfahrungsbasiertes Lernen und Auseinandersetzung mit Literatur erarbeiten sich die Teilnehmenden ein gründliches, vernetztes und integriertes Wissen.

Zum anderen lernen die Teilnehmenden, wie MBSR-Kurse gestaltet und geleitet werden können von der Ausschreibung über das Setting des Kurses bis hin zur eigentlichen Durchführung, unter Berücksichtigung von Randbedingungen. Sie erwerben Kompetenzen darin, Achtsamkeitsübungen anzuleiten und andere Menschen auf dem Weg der Achtsamkeit zu begleiten.

Die Inhalte sind:

- Kursinhalte und Struktur des MBSR-Programms
- Achtsamkeit, Praxis und Theorie; andere damit verbundene Konzepte
- 5-Tage-Schweigeretreat
- Verschiedene Formen von Meditation, Wirkungen und Nebenwirkungen, Anleitung von Meditation
- Wahrnehmung
- Yoga und Didaktik von Yoga
- Stress und achtsamer Umgang mit Stress
- Achtsamer Umgang mit Gefühlen und Gedanken
- Achtsame Kommunikation
- Leiten von Gruppen, Umgang mit Gruppenprozessen
- MBSR und Psychotherapie, MBCT
- Forschung zu MBSR, MBCT
- MBSR und Spiritualität
- Voraussetzungen und Kontraindikationen für MBSR
- Organisation und Gestaltung eines MBSR-Kurses
- Supervision



Informationstag

Am **Samstag, 9. November 2024**, von **10 Uhr bis 17 Uhr**, findet in Zürich der nächste Orientierungstag statt.

Dieser Anlass bietet Ihnen Gelegenheit,

- einen Einblick in das Curriculum zu erhalten,
- die Ausbildenden kennen zu lernen,
- Fragen betreffend die Weiterbildung zu klären

und ist als Orientierungs- und Entscheidungshilfe zu verstehen. Die Teilnahme ist nicht Voraussetzung für die Aufnahme in die Weiterbildungsgruppe, wird jedoch allen Interessierten empfohlen.

Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme am Informationstag noch keine Aufnahme in den Weiterbildungslehrgang garantiert. Hierfür durchlaufen alle Interessierten das Aufnahmeverfahren.

Sind Sie interessiert, daran teilzunehmen? Dann erwarten wir gerne Ihre **Anmeldung bis zum 7. November 2024**. Sie können dies entweder telefonisch oder mittels unserem Anmeldeformular auf der Website tun. Nach unserer diesbezüglichen Bestätigung bitten wir Sie, die Teilnahmegebühr einzuzahlen. Nach deren Erhalt betrachten wir Ihre Anmeldung als verbindlich und reservieren gerne einen Platz für Sie.

Ort: Stadtoase
Tobelhofstrasse 21, 8044 Zürich
www.stadtoase.ch

Anfahrt: Tram:
Nr. 5 & 6 bis Haltestelle Susenbergstrasse, Eingang Krähbühlstrasse 90

Auto:
Einfahrt Tobelhofstrasse 21

Kosten: CHF 135.00



Teilnahmevoraussetzungen

Folgende Voraussetzungen müssen die Teilnehmenden mitbringen:

- Eine berufliche Ausbildung im Bereich Psychologie, Psychotherapie, Beratung, Pädagogik, Medizin, Gesundheitswesen o.ä.
- Mindestens zwei Jahre tägliche Meditationspraxis in einer der folgenden Traditionen: Vipassana, Zen, Kontemplation, Dzogchen.
- Mindestens zwei Meditations-Schweigeretreats in einer der oben genannten Traditionen, davon eines mindestens drei Tage, das andere mindestens fünf Tage lang.
- Erfahrung mit achtsamer Körperarbeit z.B. Yoga, Tai Chi, Qi Gong.
- Abgeschlossener MBSR Acht-Wochen-Kurs bei einem/einer vom MBSR-Verband anerkannten MBSR-Lehrer:in.

Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wenn Sie Fragen zu den einzelnen Bedingungen haben oder wenn Sie zum Zeitpunkt der Anmeldung noch nicht alle Voraussetzungen erfüllen.



Termine – Weiterbildungslehrgang 2025-2026

Die 19-monatige Weiterbildung erstreckt sich über den Zeitraum Mai 2025 bis November 2026.

Die auswärtigen Module (mit Übernachtung) finden im Seminarhaus „Lindenbühl“ in Trogen statt, die restlichen Ausbildungstage werden in den Räumen der Stadtoase durchgeführt.

Die Weiterbildungstage finden an folgenden Daten statt:

Modul 1	10. bis 17. Mai	2025	Seminarhaus Lindenbühl, Trogen
Modul 2	29. bis 31. August	2025	Zürich
Modul 3	24. bis 26. Oktober	2025	Zürich
Modul 4	08. bis 11. Januar	2026	Zürich
Modul 5	19. bis 22. März	2026	Seminarhaus Lindenbühl, Trogen
Modul 6	05. bis 07. Juni	2026	Zürich
Modul 7	10. bis 13. September	2026	Zürich
Supervisionstag	25. September	2026	Zürich
Modul 8	05. bis 08. November	2026	Seminarhaus Lindenbühl, Trogen

Die auswärtigen Module beginnen jeweils um 18 Uhr (mit dem Abendessen) und enden am Sonntag um 13 Uhr. Die Weiterbildungstage in Zürich starten jeweils um 10 Uhr und enden um 18 Uhr (am letzten Tag jeweils um 15.30 Uhr).

Zusätzlich sind vier Einzelsupervisionsstunden im Zusammenhang mit dem ersten unterrichteten Kurs zu absolvieren (Termine nach Vereinbarung).

Geringfügige Änderungen von Durchführungsort und Daten behalten wir uns vor.

Kosten, Unterkunft

Die Kosten für die gesamte Weiterbildung zum/zur MBSR –Lehrer:in (Lehrgang 2025-2026) belaufen sich auf CHF 7'200.00. Darin enthalten sind der Unterricht und die Unterrichtsmaterialien. Zusätzlich entstehen weitere Kosten für die Anmeldung, das Aufnahmegespräch, die Einzelsupervision und die Zertifizierungsgebühr.

Folgende Teilzahlungen sind vorgesehen:

CHF	100.00	Gebühr für die Bearbeitung Ihrer Bewerbung, fällig bei Einreichen Ihrer Bewerbung
CHF	200.00	Persönliches Bewerbungsgespräch
CHF	1'800.00	per Ende April 2025
CHF	1'800.00	per Ende Oktober 2025
CHF	1'800.00	per Ende April 2026
CHF	1'800.00	per Ende September 2026
CHF	600.00	vier Stunden Einzelsupervision
CHF	500.00	Zertifizierung und Abschlussgespräch

Die Module 1, 5 und 8 führen wir im Seminarhaus „Lindenbühl“ in Trogen (www.lindenbuehltrogen.ch) durch. Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft dieser Module müssen separat bezahlt werden.

Die Organisation der Unterkunft und die Verpflegung während der übrigen Module, die in den Räumen der Stadtoase in Zürich stattfinden, ist Sache der TeilnehmerInnen.



Aufnahmeverfahren

Wenn Sie sich für die Weiterbildung zum/zur MBSR-Lehrer:in (Lehrgang 2025-2026) interessieren und die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen, sieht das Aufnahmeverfahren folgendermassen aus:

1. Sie schicken uns Ihre Bewerbung und füllen dazu bitte das Bewerbungsformular aus. Wir bitten Sie, die Gebühr für die Bearbeitung Ihrer Bewerbung von CHF 100.00 auf unser Konto 1100-1881.738 Zürich bei der ZKB, 8010 Zürich, IBAN CH32 0070 0110 0018 8173 8, einzubezahlen und eine Kopie des Einzahlungsbelegs der Bewerbung beizulegen. Nach Eingang Ihrer Zahlung werden wir Ihre Bewerbung gerne prüfen.
2. Sofern Sie die formellen Aufnahme-Voraussetzungen erfüllen, werden wir Sie gerne zu einem persönlichen Bewerbungsgespräch einladen.

Wir bearbeiten und beantworten die Anmeldungen fortlaufend, in der Reihenfolge des Eingangs.
Anmeldeschluss ist der 01. April 2025.

Zusätzlich wird den Interessentinnen und Interessenten empfohlen, am **Informationstag vom 9. November 2024** in Zürich teilzunehmen. Dieser ist als Orientierungs- und Entscheidungshilfe gedacht, ist aber nicht Voraussetzung für die Aufnahme in die Weiterbildungsgruppe.

Bitte schicken Sie uns Ihre Anmeldung an folgende Adresse:

CFM CenterForMindfulness.ch GmbH
Zentrum für Achtsamkeit
Neptunstrasse 25
8032 Zürich

sekretariat@centerformindfulness.ch
www.centerformindfulness.ch

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen zur Weiterbildung zum/zur MBSR-Lehrer:in möchten.

Wir freuen uns auf Sie.

Bewerbung für die Weiterbildung zum/zur MBSR-Lehrer:in Lehrgang 2025-2026

Vorname, Name:

Adresse:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Berufliche Ausbildung und Berufserfahrung:

Erfahrungen im Bereich Erwachsenenbildung:

Aktuelle Tätigkeit, Arbeitgeber:

Erfahrungen mit Meditation:

Kurse, Retreats. Welche davon waren im Schweigen? (Datum, Ort, Lehrer:in, Tradition)

Wie sieht Ihre tägliche Meditationspraxis aus? Seit wann praktizieren Sie auf diese Weise?

Erfahrungen mit achtsamer Körperarbeit (Yoga, Tai Chi, etc.):
Kurse, Retreats (Datum, Ort, Lehrer:in). Haben Sie eine tägliche Praxis?

Haben Sie an einem MBSR-Acht-Wochen-Kurs teilgenommen?
(Datum, Ort, Lehrer:in)



Was sind Ihre Beweggründe und Motivation, MBSR-Lehrer:in zu werden?

Haben Sie weitere Bemerkungen?

Ort, Datum:

Unterschrift:

Vielen Dank.

Wenn Ihre Bewerbung bei uns eingegangen ist, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung.
Die endgültige Zulassung erfolgt aufgrund eines persönlichen Gespräches.