

MBSR-MBCT Verband, Muthesiusstr. 6, 12163 Berlin  
Reinhard Allgaier  
Düsseldorferstr. 75

[www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org)  
[büero@mbsr-verband.org](mailto:büero@mbsr-verband.org)

51063 Köln

# Zertifikat

Herr Reinhard Allgaier

hat von Februar 2015 – Juni 2016 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 4.7.2016 stattgefunden.

Berlin, den 6.7.2016

  
Günter Hudusch  
1. Vorsitzender

  
Petra Meibert  
2. Vorsitzende

mbsr-mbct  
VERBAND  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN