

MBSR-MBCT Verband e.V., Dortmunder Str.2, 10555 Berlin  
Michael Seibt  
Neckarhalde 25  
D- 72070 Tübingen

www.mbsr-verband.de  
[buero@mbsr-verband.de](mailto:buero@mbsr-verband.de)  
Tel. : 030 91 60 35 27  
Fax : 030 91 60 35 28

# Zertifikat

Herr Michael Seibt

hat von Januar 2016- Juni 2017 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 „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ hat am 05.07.2017 stattgefunden.

Berlin, den 07.07.2017

  
Günter Hudusch  
1. Vorsitzender

  
Petra Meibert  
2. Vorsitzende

mbsr-mbct  
VERBAND  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN