



Europäisches Zentrum für Achtsamkeit
European Center for Mindfulness

Zertifikat MBSR Lehrer/in

Corinne Spahr

hat die Fortbildung zur Lehrerin in **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**
(Stressbewältigung durch Achtsamkeit) mit Erfolg abgeschlossen.

Die Fortbildung fand in der Zeit vom 15.11.2015 bis 19.03.2017 am Europäischen Zentrum
für Achtsamkeit in Freiburg in Breisgau statt und umfasste 29 Unterrichtstage (ca. 300UE)

Das ganzheitlich orientierte Fortbildungsprogramm integrierte die Lernbereiche:

- Theorie und Praxis des MBSR-Unterrichts
- Psychologische, philosophische, wissenschaftliche Grundlagen von Achtsamkeit und MBSR
- Selbsterfahrung und Selbstreflexion
- Literaturstudium
- Peergruppenaustausch/Supervision eines eigenständig geleiteten 8-Wochen MBSR-Kurses
- Erstellung der eigenen Unterrichtsmaterialien und CD's
- Schriftliche Unterrichts- und Selbstreflexion (Abschlussarbeit)

Die Ausbildung erfüllt die Ausbildungskriterien des MBSR-Verbandes.

Freiburg, den 19. März 2017