



INFOMAIL / NEWSLETTER 1/17

ACHTSAMKEITSINSTITUT RUHR IN ESSEN

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Interessentinnen und Interessenten,

der Frühling ist da! Mehr Licht, mehr Luft, mehr Wärme und Aufbruchsstimmung überall. Gerade die richtige Zeit, um auch innerlich weiter zu wachsen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Deshalb möchten wir Sie heute über unsere aktuellen Angebote informieren. Lassen Sie sich inspirieren und seien Sie herzlich eingeladen, an dem einen oder anderen Seminar oder einer Weiterbildung teilzunehmen. Wir freuen uns, dass wir auch für 2017 unser Angebot wieder erweitern konnten.

NEU! Grundlagentraining Achtsamkeit

**Grundlagentraining Achtsamkeit: Achtsamkeit lernen, vertiefen und im Alltag verankern
5 Wochenend-Seminare und ein 4-tägiges Schweigeretreat. Juni 2017-Juni 2018, Essen**

Wir freuen uns, ab Juni 2017 eine einjährige Fortbildung „Grundlagentraining Achtsamkeit“ im Raum Essen anbieten zu können. Wir leiten dieses Jahrestraining seit 2004 an verschiedenen Orten in Deutschland und haben das Konzept auf der Basis unserer Erfahrungen erweitert und verfeinert.

Um Achtsamkeit zu erlernen und zu verstehen, ist eine **Einführung in die Übungsmethode** hilfreich und Erläuterungen zum Umgang mit den Hindernissen. Um Achtsamkeit im beruflichen und persönlichen Alltag zu integrieren, braucht es **Unterstützung**. Um sie zu vertiefen und zu festigen, braucht es **persönliche Begleitung und Motivation**.

Diesen Rahmen finden Sie in unserer Fortbildung „**Grundlagentraining Achtsamkeit**“.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Seminare und Fortbildungen Frühjahr 2017

- **Achtsamkeitsorientiertes Arbeiten in der Einzeltherapie, 31.03.-01.04.2017, Berlin**

Seminar mit Dipl. Psych. Petra Meibert und Prof. Dr. med. Götz Mundle

Sie lernen in dem Seminar etwas über die Grundlagen der Achtsamkeit, wie Achtsamkeitsübungen für den Therapiealltag nützlich sein können – insbesondere auch als Methode der Selbstfürsorge – und welche Achtsamkeitsübungen für den Patienten zu Hause (formell und informell) geeignet sind.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

- **MBSR-LehrerInnen-Ausbildung - Start 04.-07.05. 2017**

Wir freuen uns besonders, mit unserem langjährigen Kooperationspartner, der **Akademie im Park**, im Raum Heidelberg/Wiesloch eine **MBSR-LehrerInnen-Ausbildung** anbieten zu können. Zum Dozententeam gehören **Petra Meibert, Jörg Meibert, Maria van Balen, Ulrich Fochter, Lot Heijke und Prof. Dr. Johannes Michalak**.

[Weitere Infos und Anmeldung](#) und unter www.akademie-im-park.de.

- **Mindfulness-Based Pain Management (MBPM) – Die Breathworksmethode**

Grundlagenseminar für MBSR/MBCT-LehrerInnen mit Vidyamala Burch

5-7.Mai 2017, Wermelskirchen (Nähe Köln)

MBPM ist ein mitgeföhlbasiertes 8-Wochen Programm zum achtsamen Umgang mit chronischen Schmerzen. In dieser Intensivfortbildung geben Vidyamala Burch und Sona Fricker einen erfahrungsbasierten Einblick in das Programm und zeigen, wie wir Menschen mit chronischen Schmerzen oder anderen chronischen Erkrankungen unterstützen können. MBSR-/MBCT-LehrerInnen bekommen zudem hilfreiche Impulse für ihre eigenen Kurse.

Dieses Seminar ist auch als Baustein für eine Zertifizierung in der Breathworks-Methode anerkannt.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

- **MBSR/MBCT-Schweigeretreat 20.07.-23.07. 2017 mit Jörg und Petra Meibert in Wermelskirchen.**

Wieder in Kontakt kommen mit dem, was wirklich wichtig ist und was uns nährt und unterstützt.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

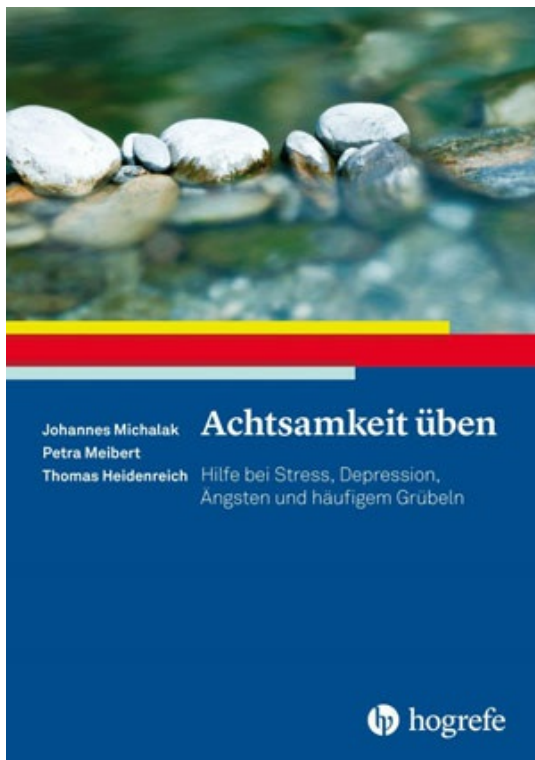
- **MBCT-LehrerInnen-Ausbildung - Start 23.-26.11. 2017**

Wir freuen uns ganz besonders, in Kooperation mit dem Europäischen Zentrum für Achtsamkeit (EZfA) und dem Oxford Mindfulness Center (OMC) eine 14monatige, hochqualifizierte **MBCT-LehrerInnen-Ausbildung** anbieten zu können. Zum Dozententeam gehören u.a. **Petra Meibert, Jörg Meibert, Sagra Hannich, Nicole Plinz, Dr. Paul Grossman, Prof. Dr. Willem Kuyken, Dr. Melanie Fennell, Dr. Maura Kenny, Dr. Christina Surawy und Prof. Dr. Johannes Michalak**.

[Weitere Infos und Anmeldung](#) und unter www.efza.eu

- **MBCT-Aufbaumodul für zertifizierte MBSR-LehrerInnen, 19.-24. September 2017, Wien**
Ansprechpartner vor Ort ist Thomas Höfer - office@mbsr-vienna.at
Die Fortbildung befähigt, in einem ambulanten oder stationären Setting MBCT-Kurse anzubieten.
Save the Date: Nächster Termin in Essen: **15.-20.01.2018**
[Weitere Infos und Anmeldung](#)
- **MBSR Bildungsurlaub in Kooperation mit der katholischen Familienbildungsstätte Bottrop, 25.-29.09.2017.** Eine Intensiv-Einführung in die Praxis der Achtsamkeit auf der Basis von MBSR, mit Petra Meibert und Kolleginnen in der Benediktinerabtei Gerleve.
- **Achtsamkeits-Jahrestraining, Beginn Oktober 2017, Akademie im Park, Wiesloch (Nähe Heidelberg)**
[Weitere Infos und Anmeldung](#)
- **Zertifizierungsseminar in der Breathworks-Methode, 7.-14. Oktober 2017, Im Raum Essen.**
Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Einführungsseminar für MBSR/ MBCT-LehrerInnen

Veröffentlichungen



NEUERSCHEINUNG:

Mit Achtsamkeit psychische Belastungen bewältigen.

Achtsamkeit üben: Hilfe bei Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln.

Ratgeber zur Reihe »Fortschritte der Psychotherapie«.
Michalak, Meibert, Heidenreich.

Hogrefe Verlag, erscheint voraussichtlich Juli 2017.
ISBN 978-3-8017-2676-8

[LINK ZUM VERLAG](#)

NEU! Unterrichtskompetenz stärken und vertiefen

Vertiefungs- und Supervisionsseminare für MBSR/MBCT-LehrerInnen mit Dr. Rebecca Crane, Prof. Dr. Luise Reddemann, Dr. Martina Aßmann und Petra Meibert

Für uns ist das Unterrichten von Achtsamkeit ein lebenslanger Lernprozess. Um einen Raum zu schaffen, in dem wir voneinander und miteinander lernen können, bieten wir ab Herbst 2017 eine Fortbildungs- und Supervisionsreihe für MBSR- und MBCT-LehrerInnen an, in denen sie ihre Unterrichtskompetenzen weiter ausbauen, stärken und vertiefen und sich mit KollegInnen austauschen können.

Alle Seminare sind einzeln belegbar.

- **Die Rolle des Selbst-Mitgefühls im MBCT-Kurs. Möglichkeiten und Grenzen.**

29.09.-01.10.2017, Kardinal Hengsbach Haus in Essen

mit Dipl. Psych. Petra Meibert und Dr. med. Martina Aßmann

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Für 2018 konnten wir zwei sehr erfahrene Therapeutinnen und Achtsamkeitslehrerinnen gewinnen – **Dr. Rebecca Crane**, international renommierte MBCT/MBSR-Ausbilderin und Leiterin des Center for Mindfulness Research and Practice, Uni Bangor, Wales und **Frau Prof. Dr. Luise Reddemann**.

Hier schon einmal die Vorankündigungen (save the date).

- **Fortbildungswochenende für MBSR- und MBCT-LehrerInnen, 26.-28. Januar 2018, Kardinal Hengsbach Haus in Essen**
mit **Rebecca Crane**, Leiterin des Center for Mindfulness Research and Practice der Universität Bangor
- **Schwierigen Situationen im MBSR- oder MBCT-Kurs mit Mitgefühl begegnen, 28.-30.09.2018, Kardinal Hengsbach Haus in Essen**
Fortbildungswochenende für Achtsamkeits-, MBSR- und MBCT-LehrerInnen
mit **Prof. Dr. Luise Reddemann** und **Petra Meibert**.

Fragen zu unseren Fort- und Weiterbildungen beantworten wir auch gerne persönlich.

Wir freuen uns auf ein persönliches Kennenlernen oder Wiedersehen in einem unserer Seminare.
Bis dahin wünschen Ihnen eine gute Zeit und senden herzliche Grüße aus Essen.

Das Leitungsteam mit Jörg Meibert, Petra Meibert und Prof. Dr. Johannes Michalak



Empfehlung



Die Ausgabe 1/17 - Titelthema „Das Herz der Achtsamkeit“ - erscheint am 13. März 2017 und veröffentlicht ein Exklusiv-Interview mit Jon Kabat-Zinn, dem Begründer der Achtsamkeitsbewegung.

[Einen ersten Eindruck erhalten Sie hier](#)

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr empfangen möchten, können Sie diesen [hier](#) abbestellen.
