



INFOMAIL / NEWSLETTER Herbst 2017

*Liebe Interessentinnen und Interessenten, liebe Kolleginnen und Kollegen,
heute informieren wir Sie/Euch gerne über die Highlights im Frühjahr 2018, die wir neben den MBSR- und MBCT 8-Wochen Kursen sowie Achtsamkeitstagen anbieten.*

Ende Januar 2018 haben wir einen besonderen Gast – **Dr. Rebecca Crane, Direktorin des Center for Mindfulness Research and Practice der Universität Bangor, Wales** in unserem Institut. Rebecca Crane gibt zusammen mit Petra Meibert ein Fortbildungswochenende für MBSR-; MBCT-; MSC-; MBCL- oder Achtsamkeits-LehrerInnen zum Thema: **„Inquiry verkörpern in Praxis und Lehre. – Die Kunst achtsam in Beziehung zu sein“**. Für Übersetzung wird gesorgt.

Im Frühjahr starten zwei weitere **MBSR-Ausbildungen in Essen (März 2018) und Wiesloch (Mai 2018)** und zu unserer großen Freude kommen **Vidyamala Burch** und **Sona Fricker** erneut für ein **Breathworks Grundlagenseminar (Mindfulness-based Pain Management - achtsamkeits- und mitgeföhlbsbasierte Schmerzbewältigung)** im Mai 2018. Das erste Teacher Training für MBSR- und MBCT-LehrerInnen hat im Oktober erfolgreich und mit sehr guter Resonanz stattgefunden.

Das nächste einjährige „**Grundlagentraining Achtsamkeit – Achtsamkeit lernen, vertiefen und im Alltag verankern**“ – eine Fortbildung zur Entwicklung von Achtsamkeit und Mitgefühl u.a. mit Petra und Jörg Meibert und den Meditationslehrern Lot Heijke und Jürgen Manshardt startet im **Februar 2018**.

Neu im Angebot haben wir eine Woche **Bildungsurlaub – Einführung in die MBSR Methode** im März 2018. Dieser Kompaktkurs kann auch von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Zum dritten Mal bieten wir in Kooperation mit der Akademie im Park, Wiesloch ein **Refresher Wochenende** für alle Achtsamkeitsgeübte an. Dieses Mal zum Thema: **Schwierigen Erfahrungen achtsam begegnen** mit Impulsen und Übungen aus dem Meditationslehrerinnen Training, das Petra Meibert bei Jack Kornfield und Tara Brach besucht.

Und **last but not least** sind wir auf dem **1. Bochumer Achtsamkeitstag** – 17. Februar 2018 - mit einem Vortrag und Workshop, geleitet von Petra Meibert, dabei. Des Weiteren gibt es Workshops zu **Achtsamkeit am Arbeitsplatz** mit Gerlinde Albrecht und **Achtsamkeit in der Familie** mit Petra Schmitz-Arenst.

Kurzinfos und den jeweiligen Link für die Angebote zu unserer Website finden Sie im Folgenden.

Seminare und Fortbildungen Frühjahr 2018

- **MBSR-LehrerInnen-Ausbildung Ruhr (Raum Essen) – Start 01.-04. März 2018**

Orientierungstag am 13.01.2018

Ausbildungsleitung: **Petra Meibert und Jörg Meibert**, Dozententeam: **Maria van Balen, Ulrich Fochtler, Lot Heijke und Prof. Dr. Johannes Michalak**.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

- **MBSR-LehrerInnen-Ausbildung in Wiesloch - Start 03.-06. Mai 2018**

Orientierungstag am 24. Februar 2018

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

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

- **Grundlagentraining Achtsamkeit: Von Februar 2018 – Februar 2019 in Wermelskirchen**

Achtsamkeit lernen, vertiefen und im Alltag verankern. Eine Fortbildung mit 5 Wochenend-Seminaren und einem 4-tägigen Schweigeretreat mit Jörg Meibert, Petra Meibert, Lot Heijke, Jürgen Manshardt und Johannes Michalak.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Vertiefungs- und Fortbildungsseminare für MBSR-; MBCT-; MSC, oder MBCL-LehrerInnen sowie achtsamkeitsbasierte PsychotherapeutInnen

- **MBCT-Aufbaumodul für zertifizierte MBSR-LehrerInnen, 15.-20. Januar 2018 in Essen unter der Leitung von Petra Meibert, Dr. Martina Assmann und Prof. Johannes Michalak.** Die Fortbildung befähigt, eigenständig MBCT-Kurse anzubieten und schließt bei entsprechender Voraussetzung mit einem MBCT-Zertifikat ab.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

- **„Inquiry verkörpern in Praxis und Lehre. Die Kunst, achtsam in Beziehung zu sein“.**
26-28. Januar 2018 in Essen

Fortbildungswochenende für Achtsamkeits-, MBSR-; MBCT-; MSC oder MBCL-LehrerInnen mit **Dr. Rebecca Crane**, Leiterin des Center for Mindfulness Research and Practice der Universität Bangor, Wales und **Petra Meibert**. **Für Übersetzung wird gesorgt.** Das Seminarhaus ist vom Hbf Essen mit öffentl. Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar.

Do, den 25. Januar 2018 um 17.30 gibt Rebecca Crane einen öffentlichen Vortrag an der Uni Witten-Herdecke zum Thema: „Mindfulness in the Mainstream: Navigating with Integrity“.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)



- **„Achtsamkeit in der Arbeit mit KrebspatientInnen“ - 09.-11. März 2018 mit Maria van Balen**

Eine Fortbildung für Achtsamkeits- MBSR- und MBCT-LehrerInnen und PsychotherapeutInnen oder BeraterInnen, die im onkologischen Bereich bereits mit Achtsamkeit arbeiten. Dieses Seminar ist eine hilfreiche Unterstützung für die Vermittlung der Achtsamkeitspraxis an Menschen, die mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung konfrontiert sind und lernen müssen, konstruktiv damit umzugehen.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)



- **Breathworks-Grundlagenseminar für MBSR-/MBCT-; MSC oder MBCL-LehrerInnen**

„Achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Schmerzbewältigung“, **13.-15. Mai 2018, Wermelskirchen**, mit **Vidyamala Burch** und **Sona Fricker**. Das Grundlagenseminar ist auch als Baustein für eine Zertifizierung in der Breathworks Methode anerkannt.

Die nächste Möglichkeit hierzu gibt es im Herbst 2018 bei uns.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)



- **Schwierigen Erfahrungen achtsam begegnen.**

„Wie können wir in schwierigen Lebensmomenten das Herz und den Geist offen und empfänglich halten. Wie können wir uns und anderen mit Freundlichkeit begegnen, auch wenn spontan alles dagegen spricht?“ Ein Refresher- und Vertiefungsseminar für alle ehemaligen TeilnehmerInnen eines Achtsamkeitstrainings oder mit ähnlicher Achtsamkeitserfahrung. **16.-18. März 2018 in der Akademie im Park, Wiesloch.**

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Die Kunst des Verweilens - Das ganze Leben umarmen.

Einführungsseminare in die Praxis und Übung der Achtsamkeit
nach der MBSR-Methode

Bildungsurlaub – Kompaktkurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ mit Petra Meibert, 05.-09. März 2018 in Duisburg, Freies Bildungszentrum Kaiserberg in Kooperation mit der Katholischen Familienbildungsstätte Bottrop.

Der fünftägige Bildungsurlaub ermöglicht einen erfahrungsbasierten Einstieg in das Thema Achtsamkeit. Das Training orientiert sich inhaltlich an dem achtwöchigen MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn. Dieses Seminar kann als Kompaktkurs von den Krankenkassen bezuschusst werden.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Empfehlung



Einen ersten Eindruck erhalten Sie [hier](#)



**1. BOCHUMER
TAG DER
ACHTSAMKEIT**

**SAMSTAG, 17.02.2018
10.00 - 17.30 UHR**

Petra Meibert, Dipl.-Psychologin, MBSR- und MBCT -Lehrerin, -
Ausbilderin und Supervisorin, ist Referentin auf dem ersten Bochumer
Tag der Achtsamkeit.

Der Tag wird organisiert vom Verein für achtsame und meditative
Lebenspraxis e.V., der mit dieser Veranstaltung Offenen und
Interessierten einen umfassenden Einblick in das Thema Achtsamkeit
ermöglichen möchte.

[LINK ZUR WEBSITE](#)

[LINK ZUR ANMELDUNG](#)

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 Petra Meibert, Jörg Meibert und Prof. Dr. Johannes Michalak



Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Laurastr. 87, 45289 Essen

Tel: 0201- 59 80 80 68

Fax: 0322-29 35 21 63

E-Mail: info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de

Web: www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de

Sekretariat: Marie Danberg

Sprechzeiten: Mi von 12.00 – 16.00 und Do von 9.00 – 12.00