



BEWERBUNGSFORMULAR

für die

Ausbildung

zum MBSR- Lehrer / zur MBSR-Lehrerin
(Mindfulness-Based Stress Reduction nach Kabat-Zinn)

April 2027 – Juni 2028

Bitte senden Sie dieses Bewerbungsformular vor dem Orientierungstag

per Fax an: 0049 (0) 3222-9352163

per E-Mail an: info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de

per Post an: Achtsamkeitsinstitut Ruhr
Huysenallee 52-56, 45128 Essen

Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Tel.: 0049-(0) 201 - 59808068 Fax: 0049-(0)3222- 9352163

E-Mail: info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de

Bewerbungsformular für die MBSR - Ausbildung Ruhr IX- 2027/2028

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Stadt: _____ Land: _____

Tel: _____ Mobil: _____

Email: _____

Beruf/ Studium _____ Alter: _____

Wo arbeiten Sie im Moment? Und in welcher Position? _____

Im ersten Teil dieses Bewerbungsbogens finden Sie Fragen zu Ihrem Übungs- und Erfahrungshintergrund in Bezug auf körperorientierte Übungswege und Gruppenerfahrungen. Im zweiten und dritten Teil geht es um Ihre Meditationserfahrung und um die Motivation, an der MBSR-Ausbildung teilzunehmen. Ihre Antworten werden vertraulich behandelt. Vielen Dank für Ihre Bewerbung. Wir freuen uns, Sie persönlich kennen zu lernen.

I. Haben Sie Erfahrung im Leiten von Gruppen? Wenn ja, in welcher Form?

.....
.....

Haben Sie Erfahrungen mit Yoga? Ja Nein

(Wenn Sie keine Yoga-Erfahrung haben, ist dies kein Ausschlusskriterium)

Bitte beschreiben Sie kurz, wie lange und welche Art Yoga Sie praktizieren:

.....
.....

Andere Erfahrungen in Methoden der Körperarbeit:

(z. B. Tai-Chi, Qigong, Aikido, Kampfkunst, Gymnastik usw.): Ja Nein

Bitte beschreiben Sie kurz, wie lange und welche Art Sie praktizieren/praktiziert haben:

.....
.....

Haben Sie an einem 8-Wochen-MBSR-Kurs teilgenommen? ja nein

Wann und bei welchem Lehrer/ welcher Lehrerin?

.....

Haben Sie an anderen Achtsamkeitstrainings- oder Seminaren teilgenommen?

Wann und an welchen?

.....

II. Fragen zur Meditationspraxis:

Haben Sie an einem Meditationsretreat teilgenommen? ja nein

Wenn ja, füllen Sie bitte untenstehende Tabelle aus. Sollten Sie viele Retreats besucht haben, ist es ausreichend, die Retreats der letzten fünf Jahre zu nennen:

Jahr und Ort	Meditationsform (Zen, Vipassana, Kontemplative Tradition, Dzogchen)	LehrerIn	Schweige Retreat (Ja, Nein, Teils)	Dauer (Tage)

Bitte nehmen Sie sich Zeit, auf einem separaten Blatt möglichst ausführlich die folgenden Fragen zu beantworten. Dies ist Grundlage für die Zulassung zur Ausbildung.

Fragen zur Übungspraxis:

- 1) Seit wie vielen Jahren praktizieren Sie Meditation?
- 2) Haben Sie eine tägliche Meditationspraxis? Was und wie lange üben Sie im Durchschnitt?
- 3) Üben Sie regelmäßig bei einem bestimmten Lehrer/einer Lehrerin? Wenn ja, bei welchem/ welcher?
- 4) Fühlen Sie sich zu einer bestimmten, formalen Tradition zugehörig? (z. B. Vipassana, Zen, christliche Kontemplation, Dzogchen, Sufi, etc.)? Wenn ja, zu welcher?
- 5) Was bedeutet es für Sie, zu meditieren?
- 6) Wie praktizieren Sie Meditation in Ihrem Alltag?

III. Fragen zur Motivation, an der MBSR-Ausbildung teilzunehmen:

- 7) Bitte beschreiben Sie, warum Sie an der MBSR-Ausbildung teilnehmen möchten
- 8) Wo möchten Sie MBSR-Kurse anbieten (soweit Sie es jetzt schon wissen)?
- 9) Gibt es etwas, was Sie uns sonst noch mitteilen möchten?
- 10) Ich habe von der Ausbildung erfahren durch:
 - Bekannte/Freunde
 - Zeitschriften/welche?
 - Internet
 - Sonstiges.....

Ort/ Datum:Unterschrift: