

## **Aufnahmekriterien für MBSR/MBCT-Lehrer/innen mit Ausbildung an einer vom MBSR-Verband Schweiz nicht offiziell anerkannten Ausbildungsinstitution**

Die/der Antragsteller/in verfügt über

- eine berufliche Ausbildung im Bereich Psychologie, Psychotherapie, Beratung, Pädagogik, Medizin, Gesundheitswesen o.ä.
- fundierte Einführung in die Achtsamkeitsmeditation und ihr verwandte Konzepte wie Samatha und Metta Meditation durch qualifizierte Meditationslehrer/innen
- mindestens drei Jahre regelmässige Meditationspraxis in einer der folgenden Traditionen: Vipassana, Zen, Kontemplation, Dzogchen oder einer ähnlichen spirituellen Ausrichtung.
- mindestens zwei Meditations-Schweigeretreats in einer der oben genannten Traditionen, davon eines mindestens drei Tage, das andere mindestens fünf Tage lang.
- Mindestens 2-jährige Erfahrung mit achtsamer Körperarbeit z.B. Yoga, Tai Chi, Qi Gong.
- Abgeschlossenen MBSR 8-Wochen-Kurs bei einem/einer zertifizierten MBSR-Lehrer/in

Die/der Antragsteller/in erbringt den Nachweis einer abgeschlossenen Ausbildung zum MBSR- oder MBCT-Lehrer. Dieser beinhaltet folgende Aspekte und Dokumente:

- Selbsterfahrung in Form der Teilnahme an einem 8-Wochen-Kurs
- Ausbildungsdauer mindestens 12 Monate
- Ca. 30 Ausbildungstage
- Ausbildungsinhalt soll Theorie- und Praxis des MBSR-Unterrichts enthalten, ein mehrtägiges Schweigeretreat sowie psychologische, philosophische und wissenschaftliche Grundlagen von Achtsamkeit, MBSR oder verwandter Formate (MBCT, MBC) und der dazu gelehrt Körperarbeit
- Dokumentierte und supervidierte Durchführung eines eigenen MBSR 8-Wochen-Kurses. Unter Supervision sind mindestens 4 Stunden zu verstehen, die vor, während und nach dem unterrichteten 8-Wochen-Kurs zu absolvieren sind.

Aufgrund der eingereichten Dokumente wird ein persönliches Gespräch mit zwei Vorstandsmitgliedern geführt. Dies resultiert in einem Aufnahmevorschlag zuhanden des Vorstandes, der über die Aufnahme entscheidet.