

## Wer leitet die Ausbildung?



### Gabi Junklewitz

#### MBSR Senior Teacher

Dipl.-Kommunikations-Designerin,  
Fortbildungen in Yoga,  
Meditation, Mental- und  
Entspannungstraining, Nuad Thai

Massage, Hospizarbeit, u.a. bei Jon Kabat-Zinn, Bob  
Stahl, Rebecca Crane, Acincano Weber, Doris Zölls.  
Seminare, Trainings & Keynotes zu Achtsamkeit am  
Arbeitsplatz.

[www.stressbewaeltigung-starnberger-see.de](http://www.stressbewaeltigung-starnberger-see.de)



### Renate Kommer

#### MBSR Senior Teacher

HP, Körperpsychotherapeutin.  
Praxis für Körperpsychotherapie  
und Meditation. MBSR-  
Fortbildungen bei Jon Kabat-

Zinn, Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence  
Meleo-Meyer, MBCT-Fortbildung bei Mark Williams

[www.meditation-hamburg.net](http://www.meditation-hamburg.net)

**Zusammen mit weiteren** sehr erfahrenen MBSR-  
Lehrenden, die spezifische, für die Ausbildung  
relevante Themenschwerpunkte verkörpern und  
vermitteln, wird erlebbar gemacht, wie MBSR  
gelebt und gelehrt werden kann. Mit im Team sind:  
**Thomas Greh, Heike Gröbe, Dr. Britta Hölzel,  
Dr. Sven Lohrey, Justus Ludwig, Kirsten Pfitzner** und  
**Michael Seiflinger**



Die Ausbildung ist gemäß  
den Qualitätskriterien des  
MBSR-MBCT Verbandes e.V.  
geprüft und anerkannt.

## Zusatzinformationen

auch zu **Fördermöglichkeiten** - können angefordert  
werden. **Ihre Ansprechpartnerin** am Odenwald-  
Institut: Viola Rudat, ☎ 06207-605-120,  
[v.rudat@odenwaldinstitut.de](mailto:v.rudat@odenwaldinstitut.de)

## Aktuelle Termine

### Grundlagen-Modul – MBSR-Intensiv-Woche\*\*

06.09. – 11.09.2026 Nr. 6150

06.12. – 11.12.2026 Nr. 6200

07.02. – 12.02.2027 Nr. 7050

jeweils So 18 bis Fr 13.30 Uhr, Leitung Gabi Junklewitz  
Die Ausschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

### MBSR-Curriculum Nr. 6881

12.03. – 14.03.2027, Fr 17 bis So 16 Uhr

07.05. – 09.05.2027, Fr 17 bis So 16 Uhr

11.07. – 16.07.2027, So 18.30 bis Fr 12.30 Uhr\*\*

17.09. – 19.09.2027, Fr 18 bis So 16 Uhr - online

19.11. – 21.11.2027, Fr 17 bis So 16 Uhr

30.01. – 04.02.2028, So 18.30 bis Fr 12.30 Uhr\*\*

27.06. – 30.06.2028, Di 18.30 bis Fr 12.30 Uhr

### 30 Kurstage insgesamt

(MBSR-Einübung intensiv + MBSR-Curriculum)

Zwischen den Modulen gibt es zwei verpflichtende online-  
Treffen.

### \*\*Bildungsurlaub

### Ausbildungskosten

#### Grundlagen-Modul – MBSR-Intensiv-Woche

jeweils incl. Handouts; plus Ü/V und Servicepauschale

Euro 690 für Privatzahlende

Euro 790 für Firmen/Einrichtungen/Selbstständige

#### MBSR-Curriculum

jeweils incl. umfangreichem Ausbildungsmaterial und

Zertifikat; plus Supervision\*, Ü/V und Servicepauschale\*\*

Euro 4.100 für Privatzahlende

Euro 4.700 für Firmen/Einrichtungen/Selbstständige

Es wird eine Ratenzahlung angeboten.

**Ausbildungsabschluss:** Zertifikat als MBSR-Lehrer\*in.

Schweigeretreats und 8-Wochen-Onlinekurse finden  
Sie auch auf unserer Homepage.

Odenwald-Institut



der Karl Kübel Stiftung

Seminare, Aus- und Weiterbildungen

Tromm 25, 69483 Wald-Michelbach

Tel.: 06207 605-0

[info@odenwaldinstitut.de](mailto:info@odenwaldinstitut.de), [www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de)



# Willkommen in der MBSR-Lehrer\*innen- Ausbildung

Start März 2027  
am Odenwald-Institut

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn



**MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction** - ist ein alltagsnahes, sehr wirkungsvolles Training zur „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ und doch umfasst und bewirkt es so viel mehr als dies!

Basierend auf Achtsamkeits- und Meditationspraktiken jahrtausendealter Weisheitstraditionen sowie Erkenntnissen der modernen Stressforschung, Neurologie und Psychologie, wurde das Training vom amerikanischen Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Seit der ersten Durchführung im Jahr 1979 wurde MBSR wissenschaftlich evaluiert und erfuhr nicht zuletzt dank der vielfältigen eindrucksvollen Ergebnisse dieser Studien in den folgenden Jahrzehnten eine weltweite Ausdehnung. Mit Übungsanleitungen, die auch für Menschen ohne Meditationserfahrung einfach erlernbar sind, bietet MBSR heute Menschen bei vielen Indikationen und in immer mehr Umfeldern die Möglichkeit, innerhalb von acht Wochen die Praxis von Meditation und Achtsamkeit grundlegend kennenzulernen, ihre heilsamen Wirkungen zu erfahren und ins tägliche Leben in integrieren.

### Was lehrt, ist unser Sein

Wenngleich das von Jon Kabat-Zinn entwickelte achtwöchige MBSR-Training über ein sehr klares, genial strukturiertes Curriculum verfügt, ist doch die Praxis von „Herzsamkeit“ eine lebenslange Übung von Moment zu Moment und nichts, das im klassischen Sinne gelehrt und vermittelt werden kann. Vielmehr basiert und entfaltet sich das Lehren von Achtsamkeit aus dem Sein des/der Lehrenden. Nur in einem sicher gehaltenen Raum von herzwarmer Klarheit, wohlwollender Akzeptanz und Offenheit für das, was gerade ist, können wir andere Menschen auf ihrem heilsamen Weg zu sich selbst inspirieren und begleiten.

**Herzstück unserer MBSR-Ausbildung** ist deshalb das fundierte Einüben und zunehmende Verkörpern von „**Herzsamkeit**“ im eigenen Leben.

Aus der gemeinsamen Praxiserfahrung heraus wenden wir uns in den Ausbildungsmodulen den vielfältigen Themen und Aspekten des MBSR-Curriculums, seiner Grundlagen sowie „der Kunst des Lehrens“ von MBSR zu.

### Wissenschaftlich belegte Wirkungen

Die Übungen im MBSR-Training beruhigen den Geist und ermöglichen veränderte Reaktionen auf Stress- und Belastungssituationen. Vielfältige nachhaltige Wirkungen und heilsame Veränderungen konnten beobachtet werden - wie zum Beispiel ein adäquaterer Umgang mit Kurzzeit- und Langzeitstress, größere Selbstakzeptanz, Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens, mehr Energie und Enthusiasmus im Leben, bewusstere Wahrnehmung im Alltag – und nicht zuletzt die Fähigkeit, die täglichen „kleinen Reichtümer“ deutlicher zu erleben.

### Wie ist die MBSR-Ausbildung aufgebaut?

Gemäß den Richtlinien des MBSR-MBCT-Verbandes umfasst die Ausbildung 30 Seminartage. Diese gliedern sich in das Grundlagen-Modul – „**MBSR-Intensiv-Woche**“ mit 5 Tagen **und** die „**MBSR-Curriculums-Module**“ mit insgesamt 25 Tagen, welche sich über eineinhalb Jahre erstrecken und 4 Wochenenden sowie 3 mehrtägige Seminare umfassen.

Hinzukommen:

- die Durchführung eines eigenen MBSR-8-Wochen-Kurses im letzten Teil der Ausbildung
- fünf Einzelsupervisionen à 60 min. während dieses Kurses, online oder persönlich
- fünf Treffen à 4,5 Stunden in regionalen Peergruppen zwischen den einzelnen Modulen
- zwei online-Treffen zwischen den Modulen à 2 Stunden, in denen Fragen aus den Intervisionsgruppen und zur Praxis beleuchtet werden sowie zur Durchführung von MBSR-Kursen im online-Format.
- kurze wöchentliche "Check-ups" zur Übungspraxis mit einem/r Telefonpartner\*in

- tägliche Übungspraxis zu Hause, Literaturstudium und Erarbeiten eigener Meditationsanleitungen sowie eines Kurshandbuches.

### ■ An wen richtet sich die MBSR-Ausbildung?

Mit ihrer grundlegenden Ausrichtung auf praxis- und erfahrungsbasiertes Lernen richtet sich unsere Ausbildung an alle, die Offenheit für eine tiefe Begegnung mit sich selbst und für eigenes Wachstum mitbringen und "Herzsamkeit" im eigenen Leben kultivieren möchten. Darüber hinaus ist die Ausbildung eine umfassende, professionelle Grundlage für alle, die MBSR in Kursen und Coachings, im Gesundheitswesen, in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Einrichtungen oder auch in Unternehmen und Organisationen authentisch und kompetent vermitteln möchten.

### ■ Was braucht es für eine Teilnahme?

- Mindestalter von 30 Jahren (Ausnahmen sind in begründeten Einzelfällen nach Absprache möglich)
- Mindestens zwei Jahre tägliche Meditationspraxis
- Erfahrung mit einer körperorientierten Praxis
- Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen
- Teilnahme an einem mind. 5-täg. Schweigere-treat Empfohlen wird ein weiteres 3-tägiges Schweige-Retreat.
- Teilnahme an einem achtwöchigen MBSR-Kurs
- Teilnahme an einer MBSR-Intensiv-Woche incl. eines persönlichen Einzelgesprächs mit der Ausbildungsleitung.
- Bereitschaft zu täglicher eigener Praxis, Fähigkeit zu Selbstreflexion sowie zum Geben und Nehmen von Feedback
- Psychische Stabilität, die das Einlassen auf intensive innere Prozesse ermöglicht
- Bereitschaft, das Gelernte im eigenen Leben auf achtsame Weise umzusetzen