

A serene blue seascape with a clear sky and a small boat on the horizon. The water is a deep, calm blue, and the sky is a lighter, clear blue. A small boat is visible on the horizon line, and a few other smaller boats are scattered in the distance. The overall mood is peaceful and expansive.

# Deepening Mindfulness

Achtsamkeitsbasierte Supervision für MBI-Lehrende  
14.-16.12.2018 bei Hamburg

Dieses Seminar richtet sich an MBI-Lehrende (MBSR/MBCT/MBCL/MSC), die sich der eigenen inneren Landschaft in Supervision zuwenden wollen mit der Frage, was diese mit dem eigenen MBI-Lehrer-Dasein zu tun hat. Wer glaube ich zu sein? Welche Rollen nehme ich als Lehrende/r ein? Was ist meine Intention und wie verkörpere ich sie?

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Raum für Einzel- und Gruppensupervision
- Konkrete Fallbeispiele aus MBI-Seminaren erforschen
- Die Praxis des Inquiry erleben und praktizieren
- Anleiten und Erleben von Achtsamkeitsübungen
- Klärung methodisch-didaktischer Fragen zum Curriculum
- Achtsamkeit vertiefen: Intention/Aufmerksamkeit/innere Haltungen
- Lehrkompetenzen kultivieren anhand der MBI:TACs und der Praxis des Feedbacks
- Die Wurzeln des MBSR vertiefend betrachten: Dialogisches Lernen, Weisheit, Stressphysiologie und Neurowissenschaft, Gruppenprozess



**Mit Yeshe P. Brost**, Heilpraktikerin, Yogalehrerin, MBSR-Lehrerin (OI/CFM), Dozentin/Supervisorin in der MBSR-Lehrer-Ausbildung am Odenwald Institut und bei Arbor **und Renate Kommert**, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin (CBT), MBSR-Lehrerin (OI), Dozentin/Supervisorin in der MBSR-Lehrer-Ausbildung am Odenwald Institut. *Beide: Fortbildung in MBS bei Alison Evans.*

Seminargebühr plus Ü/V: 265,-- Euro, Ort: Haus am Schüberg, Wulfsdorfer Weg 35, 22949 Ammersbek, bei Hamburg, Anmeldung + Infos unter Fon: 040/34926616 und 040/435254, [info@mbsr-training-hamburg.de](mailto:info@mbsr-training-hamburg.de) [info@meditation-hamburg.net](mailto:info@meditation-hamburg.net).