



## **BEWERBUNGSFORMULAR**

für die

### **Ausbildung**

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

**Juni 2023 – Oktober 2024**

**Eine Kooperation zwischen dem**  
**Achtsamkeitsinstitut Ruhr und der**  
**Akademie im Park, Wiesloch**

**Bitte senden Sie dieses Bewerbungsformular zusammen mit der**  
**Anmeldung für die Orientierungsveranstaltung an:**

Akademie im Park  
Christine Gebhardt  
Heidelberger Str. 1a  
69168 Wiesloch  
Telefon 06222 55-2752  
Telefax 06222 55-2755  
inga.weise@akademie-im-park.de  
[www.akademie-im-park.de](http://www.akademie-im-park.de)

# Bewerbungsformular für die MBSR - Weiterbildung 2023/2024 - Wiesloch

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 o.ä.): 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 unten stehende 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 MBSR-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-Weiterbildung 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 Weiterbildung erfahren durch:
  - Bekannte/Freunde
  - Zeitschriften/welche? .....
  - Internet
  - Sonstiges.....

Ort/ Datum: .....Unterschrift: .....