



ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT  
CenterForMindfulness.ch GmbH

# Zertifikat

**Herr Stephan Ruch**

hat am ‚CFM Zentrum für Achtsamkeit‘ die

## **Weiterbildung zum Lehrer für Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR** (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

erfolgreich abgeschlossen.

Die Weiterbildung erstreckte sich vom 03. Juni 2023 bis 15. Dezember 2024 und fand in Zürich und Trogen statt. Sie umfasste 31 Weiterbildungstage, inklusive 1 Tag Supervision, im Umfang von insgesamt 262 Unterrichtseinheiten.

Zusätzlich zur Präsenzzeit wurden folgende Leistungen erbracht:

- Eigene tägliche Achtsamkeitspraxis
- Literaturstudium
- Erarbeiten des eigenen Kursmaterials
- Durchführung eines eigenen Acht-Wochen-MBSR-Kurses
- Vier Einzelsupervisionsstunden
- Dokumentation und Reflexion des eigenen MBSR-Kurses in Form einer schriftlichen Arbeit und Videoaufnahme

Zürich, 16. Januar 2026

### **Gesamtleitung der Weiterbildung**

Adriana Büchler

Béatrice Heller

Frederik Torhorst

### **DozentInnen der Weiterbildung:**

**Büchler Adriana**  
**Genoud-Feldman Patricia**  
**Glück Sabine**  
**Heller Béatrice**  
**Hölzl Britta**  
**Irminger Ruedi**  
**Nakamura Yuka**  
**Torhorst Frederik**

M.A., Kunst- und Ausdruckspädagogin, MBSR-Lehrerin, CFM  
Buddhistische Meditationslehrerin  
M.A., Psychologin, Dipl. Yogalehrerin, MBSR-Lehrerin, CFM  
Dipl. psych. Beraterin pca.acp, Time To Think® Coach, MBSR-Lehrerin, CFM  
Dr. phil., Neurowissenschaftlerin, MBSR- und Yoga-Lehrerin  
Lic. phil., Psychotherapeut IKP, MBSR-Lehrer  
Dr. phil., Psychologin, MBSR-Lehrerin, buddh. Meditationslehrerin, CFM  
Lic. phil, Psychologe, MBSR- und MBCT-Lehrer, CFM