

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