**Link zur Cloud mit den Materialien:**

[**LI MBSR-Achtsamkeitstraining Online Herbst 2024 mit Paul Stammeier**](https://1drv.ms/f/s!AqdPjKVuyy9VgcVNPaVGqD7EALObSA?e=yTmCOL)

Die Materialien dienen als Ressource zur weiteren Vertiefung und Klärung des Verständnisses von säkularem Achtsamkeitstraining (MBSR und verwandte Module).

**Zur Einstimmung im Folgenden einige Beiträge:**

auf der Website von „Ethik heute“, [**https://ethik-heute.org/category/achtsame-bildung/**](https://ethik-heute.org/category/achtsame-bildung/)

und das Interview mit Jon Kabat-Zinn, dem Begründer des MBSR-Programms, [**https://www.srf.ch/play/tv/sternstunde-philosophie/video/jon-kabat-zinn-achtsamkeit-die-neue-gluecksformel?urn=urn:srf:video:a5475697-96e6-492c-8a82-dc92e9620581**](https://www.srf.ch/play/tv/sternstunde-philosophie/video/jon-kabat-zinn-achtsamkeit-die-neue-gluecksformel?urn=urn:srf:video:a5475697-96e6-492c-8a82-dc92e9620581)