

Presseinformation

## Stellungnahme des Verbandes der Achtsamkeitslehrenden

*Berlin, den 16. Dezember 2020*

Seit heute gibt es auch in Deutschland wieder stärkere Einschränkungen des öffentlichen und privaten Lebens, um die Ausbreitung von Covid19 einzudämmen. Achtsamkeit erkennt die Wirklichkeit an, die das Virus bringt, und als Verband der Achtsamkeitslehrenden schätzen wir die Bemühungen unserer demokratisch gewählten Landes- und Bundesregierungen, weiteren Schaden abzuwenden. Verschwörungstheorien lehnen wir ebenso ab wie nicht wissenschaftlich belegte Wege mit dem Virus umzugehen.

Achtsamkeit kann helfen mit der Angst, den Sorgen und der Belastung in dieser gegenwärtigen Situation besser umzugehen. Sie hilft uns, innere Stabilität finden, Unangenehmen nicht auszuweichen, sich um das Notwendige zu kümmern und sich in Geduld zu üben.

Der MBSR-MBCT Verband der Achtsamkeitslehrenden und seine Mitglieder haben schon im Frühjahr ein kostenloses Angebot, das Achtsamkeitsfenster, ins Leben gerufen. Mit einer gemeinsamen Meditation oder Achtsamkeitsübung bei diesen kurzen Online-Treffen möchten wir Menschen in Momenten der Unsicherheit und Angst angesichts der Corona-Pandemie unterstützen.

Die Termine werden unter [www.mbsr-verband.de/veranstaltungen/achtsamkeitsfenster](http://www.mbsr-verband.de/veranstaltungen/achtsamkeitsfenster) veröffentlicht.

### **Pressekontakt**

MBSR-MBCT Verband e.V.

Agnes Kick Tel. 030-91603526 [presse@mbsr-verband.de](mailto:presse@mbsr-verband.de)

**Der MBSR-MBCT Verband** ist ein Zusammenschluss von über 1.000 Achtsamkeitslehrenden in Deutschland. Er setzt sich seit 2005 für hohe Standards beim Unterrichten von Achtsamkeit ein und sorgt für Qualität in der Aus- und Weiterbildung.

[www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)