

ACHTSAME
TAGE AM
STIMMERSEE

SOMMER-AKADEMIE
**ACHTSAMKEITSBASIERTE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG**
VON 6. BIS 11. JULI 2025 AM STIMMERSEE BEI KUFSTEIN



ACHTSAM
KEITS
AKADEMIE
WE WORK THE MINDFUL WAY



SOMMER-AKADEMIE

ACHTSAMKEITSBASIERTE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

VON 6. BIS 11. JULI 2025 AM STIMMERSEE BEI KUFSTEIN

INHALTE

- Stress (Distress), stressverschärfendes Verhalten und seine negativen Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit
- Die positiven Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis auf die körperliche Gesundheit: Gehirnaktivität (PFC, Amygdala, Gehirnkommunikation), Gehirnwellen, Immunsystem, Zellalterung, Gehirnalterung
- Der Magnetismus der Gedanken: Das Lösen der Aufmerksamkeit aus dem ewigen Strom der Gedanken; das Entwickeln eines freien Willens
- Herz-Gehirn-Kohärenz
- Live-Messung der Herzratenvariabilität
- Atmung als Zugriff auf das autonome Nervensystem
- Das Default Mode Network
- Die 12 + 1 Qualitäten von Achtsamkeit
- Dyaden in Praxis und Wissenschaft nach Tania Singer
- Schmerzerleben und achtsamkeitsbasierte Möglichkeiten des Umgangs mit Schmerz
- Emotionsregulation in Forschung & Praxis
- Die zentrale Bedeutung von sozialer Verbundenheit für die Gesundheit
- Der Unterschied zwischen Mitgefühl & Empathie auf Basis der Neurowissenschaften

- Aktivierung positiver Emotionen durch das Erzeugen innerer Bilder.
- (Betriebliche) Gesundheitsförderung.
- Der Unterschied zwischen Gesundheitsförderung & Prävention (Primär-/ Sekundär-/ Tertiärprävention).
- Salutogenese versus Pathogenese.
- Verhaltens- & Verhältnisprävention.

KOSTEN

Die Kosten pro Teilnehmer:in betragen € 1.990 (USt-frei). Darin enthalten sind:

- Die Teilnahme an allen sechs Ausbildungstagen mit jeweils zwei Trainer:innen
- Unsere „Toolbox“ mit eigens angefertigten Flipcharts, allen Übungsanleitungen, ausgewählten Videos und Meditationen
- Ein Exemplar „Logbuch Achtsamkeit und Mitgefühl“
- Ein Exemplar „Denke, was dein Herz fühlt“
- 75 Coachingkarten Achtsamkeits- und Weisheitsgeschichten „Hinter jeder Tür eine Geschichte“
- Eine DVD „1.000 Visionsbilder für den Einsatz in Training, Schule und Beratung.“
- Getränke und Obst in den Vor- und Nachmittagspausen

Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung sind direkt zu buchen und mit dem Gasthof Stimmersee zu verrechnen.



ACHTSAM
KEITS
AKADEMIE
WE WORK THE MINDFUL WAY

"Ich habe viele Seminare besucht und war überrascht, wie hochprofessionell das ist, wie ihr vortragt, wie das aufgebaut ist, bis hin zu den Flipcharts."

"Ich habe viele Sachinformationen erfahren und dass Meditation nicht nur dazu dient, ruhig zu werden, sondern dass es wissenschaftlich fundiert ist, welchen positiven Einfluss es auf den Körper hat. Das hat wirklich Hand und Fuß."

"Diese Woche war Bewusstseinsbildung! Das funktioniert alles super und ist total lässig! Davon kann ich als Lehrer auch ganz viel im Unterricht umsetzen."

"Überrascht hat mich, wie schnell es ging, in der Gruppe zu vorher völlig fremden Menschen in so kurzer Zeit eine besondere Beziehung aufzubauen."

"Habe schon viele Ausbildungen gemacht, aber das ist das erste Mal, dass so viel so nachhaltig wirkt. Du musst den Leuten sagen, sie müssen es erst setzen lassen und dann einfach tun!"

"Was ich sehr interessant fand, waren die medizinischen Hintergründe. Die vielen Fakten fand meine innere Skeptikerin sehr hilfreich."

"Ich nehme extrem viel an Inhalten, Übungen, Musik mit. Ich freue mich sehr auf die Nacharbeit. Das Seminar war eine richtige Initialzündung für mein Unternehmertum und mein Angebot."

"Ich habe lange nach Achtsamkeitstrainings gesucht, wo ich nicht das Gefühl habe, ich muss in der ersten Stunde davonlaufen. Hier habe ich eine bodenständige Truppe gefunden, von den Lehrenden und den Teilnehmer:innen."

"Mich hat die Eiskügelmeditation total abgeholt. Die Erfahrung, wie wir mit der Aufmerksamkeit auch bei Schmerz Einfluss nehmen können. Überrascht hat mich, an der HRV-Messung gesehen zu haben, wie schnell man sich selber wieder beruhigen kann. Das Wissenschaftliche hat mich extrem abgeholt."

"Sehr berührt hat mich die Gruppe, auch gemeinsam diese Energie zu kultivieren, sich in aller Unterschiedlichkeit zu schätzen."

WORT- GESCHENKE UNSERER TEIL- NEHMER:INNEN



ACHTSAM-
KEITS
AKADEMIE
WE WORK THE MINDFUL WAY

”
HAPPY TEACHERS
CHANGE THE
WORLD.“

(Thich Nhat Hanh)



Susanne Strobach, MSc



Dr. med. Wolf-Dieter Nagl



Ulrike Zika, MSc



Christa Rameder, MA

Wir verbinden Wissen & Neugierde • Erfahrung & Experimentierfreude • Lesen & Diskutieren •
Tiefe Gefühle & Humor • Genießen & Teilen • Ruhe finden & Stille aushalten.



**ACHTSAM
KEITS
AKADEMIE**
WE WORK THE MINDFUL WAY

”
ZEIT, DIE WIR UNS
NEHMEN, IST ZEIT,
DIE UNS ETWAS GIBT.“

(Ernst Ferstl)

ZEIT FÜR
ACHTSAMKEITS-
BASIERTE
GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG

ANMELDUNG

Du bist bei uns genau richtig, wenn du ...

- ... evidenzbasiertes Wissen darüber bekommen möchtest, wie mächtig unser Einfluss auf unsere Gesundheit ist.
- ... sofort wirksame, leicht ins Leben integrierbare Tools kennenlernen möchtest.
- ... dieses Wissen auch weitergeben möchtest.

Hier findest du nochmals kompakt alle relevanten Informationen, erhältst über unser VIDEO einen Eindruck, was dich erwartet und kannst dich direkt anmelden:

www.achtsamkeits-akademie.at/gesundheits-foerderung

Diese Sommer-Akademie kann als Fortbildung im Ausmaß von 56 UE für

- Mediator:innen (gem. § 20 ZivMediatG)
 - Klinische und Gesundheits-Psycholog:innen (gem. § 33 PslG)
 - Psychotherapeut:innen (gem. § 14 PthG)
 - Pädagog:innen
 - DGKP (gem. § 63 G u KG)
 - Sozialpädagog:innen
- angerechnet werden.



Aktuelle Beiträge, Videos, Fotos und vieles mehr findest du auf unseren Social Media Kanälen.

[instagram.com/achtsamkeitsakademie_wien](https://www.instagram.com/achtsamkeitsakademie_wien)



tinyurl.com/achtsamkeits-akademie



ACHTSAM
KEITS
AKADEMIE
WE WORK THE MINDFUL WAY