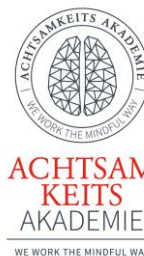


# TERMINE „Diplomlehrgang Trainer\*in für Achtsamkeit, Mitgefühl und Bewusstheit“



**LV vor Ort** in „Lilli's Ballroom“  
 Spittelauer Lände 12  
 Stadtbahn-bögen 326–329  
 1090 Wien

**Abendeinheit online**

## 1. SEMESTER

| Titel der LV   | Referent*in                                  | Termin  |
|--|--|---|
| Einführung   | Peter Hofmann & Susanne Strobach, Team LILLI | 01.10.2021, 15.00-18.45<br>02.10.2021, 09.00-16.30<br>03.10.2021, 09.00-10.45 |
| Portfolio schreiben  | Petra Schwiglhofer                           | 03.10.2021, 10.45-13.00   |
| Neurowissenschaften 1 – Die Wirkung von Achtsamkeit                      | Britta Hölzl, Susanne Strobach               | 13.10.2021, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
| Neurowissenschaften 2 – Aufmerksamkeit                                   | Britta Hölzl, Susanne Strobach               | 27.10.2021, 17.00-20.00   |
| Grundlagen von Achtsamkeit & grundlegende Praktiken                      | Dennis Johnson oder Tina Draszczyk           | 06.11.2021, 09.00-16.30<br>07.11.2021, 09.00-16.30                            |
| Neurowissenschaften 3 – Wie baut man eine regelmäßige Praxisroutine auf? | Britta Hölzl, Susanne Strobach               | 17.11.2021, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
| Embodied Awareness - Embodiment I  | Thorsten Kondla                              | 26.11.2021, 15.00-18.45<br>27.11.2021, 09.00-16.30                            |
| Kulturgeschichte der Achtsamkeit   | Dennis Johnson                               | 28.11.2021, 09.00-16.30   |
| Neurowissenschaften 4 - Stress   | Britta Hölzl, Susanne Strobach               | 01.12.2021, 17.00-20.00<br>ONLINE   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Traumasensitive Achtsamkeit<br>und Ressourcen   | Philipp Zimmermann                                 | 10.12.2021, 15.00-18.45<br>11.12.2021, 09.00-16.30<br>12.12.2021, 09.00-13.00 |
|   |  |   |
| Follow up Embodiment I  | Thorsten Kondla                                    | 15.12.2021, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
|   |  |   |
| Jahresausklangs-Abend   | Anleitung durch Studierende,<br>Begleitung Susanne | 29.12.2021, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
|   |  |   |
| Verbundenheit   | Ulrike Zika & Renate Pelzguter                     | 14.01.2022, 15.00-18.45<br>15.01.2022, 09.00-16.30<br>16.01.2022, 09.00-13.00 |
|   |  |   |
| Neurowissenschaften 5 -<br>Mitgefühl und Selbstmitgefühl<br>aus neuro-wissenschaftlicher<br>Perspektive | Britta Hölzl, Susanne Strobach                     | 09.02.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
|   |  |   |
| RETREAT im Bergzendo<br>Am Almfrieden 87<br>2724 Hohe Wand  | Helga Luger-Schreiner & Nils<br>Altner             | 24.-27.02.2022  |
|   |  |   |
| Evaluation  | Peter Hofmann & Susanne                            | 28.02.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE   |

## 2. SEMESTER

| Titel der LV  | Referent*in                                       | Termin  |
|---|---|---|
| Achtsame Kommunikation,<br>Konfliktregelung & Umgang<br>mit Emotionen | Tina Draszczyk &<br>Susanne Strobach              | 11.03.2022, 15.00-18.45<br>12.03.2022, 09.00-16.30<br>13.03.2022, 09.00-16.30 |
| Achtsamkeit im urbanen<br>Raum und im sozialen<br>Handeln I           | Helga Luger-Schreiner &<br>Peter Hofmann          | 01.04.2022, 15.00-18.45<br>02.04.2022, 09.00-16.30<br>03.04.2022, 09.00-13.00 |
| Neurowissenschaften 6 –<br>Achtsamkeit &<br>Selbstwahrnehmung         | Britta Hölzl, Susanne Strobach                    | 27.04.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
| Mindful Self Compassion<br>(MSC)                                      | Helga Luger-Schreiner &<br>Margarete Malzer-Gertz | 29.04.2022, 15.00-19.00<br>30.04.2022, 09.00-18.00<br>01.05.2022, 09.00-14.00 |
| Neurowissenschaften 7 -<br>Schmerz, Depression & Ängste               | Britta Hölzl, Susanne Strobach                    | 11.05.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
| Positive Psychologie &<br>Achtsamkeit                                 | Renate Pelzguter                                  | 26.05.2022, 09.00-16.30<br>27.05.2022, 09.00-16.30                            |
| Gesundheit I &<br>Gesundheitsförderung                                | Christa Rameder &<br>Wolf-Dieter Nagl             | 28.05.2022, 09.00-16.30<br>29.05.2022, 09.00-16.30                            |
| Achtsamkeits-Abend  | Anleitung durch Studierende                       | 01.06.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
| MSC – follow up 1   | Helga Luger-Schreiner,<br>Margarete Malzer-Gertz  | 08.06.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
| Achtsamkeits-Didaktik I   | Claudia Pinkl                                     | 16.06.2022, 09.00-16.30   |
| Embodied Awareness -<br>Embodiment II                                 | Thorsten Kondla                                   | 17.06.2022, 09.00-18.00<br>18.06.2022, 09.00-11.15                            |
| Portfolio-Begleitung  | Petra Schwiglhofer                                | 18.06.2022, 11.30-13.45   |
| Evaluation  | Peter Hofmann &<br>Susanne Strobach               | 18.06.2022, 14.00-18.30   |

|                             |                                      |                                   |
|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| Embodiment II – follow up   | Thorsten Kondla                      | 29.06.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE |
|                             |                                      |                                   |
| Verbundenheit – follow up 1 | Ulrike Zika oder Renate<br>Pelzguter | 06.07.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE |

### 3. SEMESTER

| Titel der LV   | Referent*in                           | Termin  |
|--|---------------------------------------|---|
| Zwischenmenschliche Achtsamkeit  | Tina Draszczyk                        | 19.08.2022, 15.00-18.00<br>20.08.2022, 09.00-16.30<br>21.08.2022, 09.00-13.00 |
| Neurowissenschaften 8 - Wirkung von Achtsamkeit auf das Altern             | Britta Hölzl, Susanne Strobach        | 14.09.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
| Mindful Aging statt Anti-Aging   | Claudia Pinkl & Susanne Strobach      | 16.09.2022, 15.00-19.30<br>17.09.2022, 09.00-19.30                            |
| Resilienz  | Doris Göbl                            | 18.09.2022, 09.00-16.30   |
| Achtsamkeits-Abend   | Anleitung durch Studierende           | 28.09.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
| Resilienz – follow up 1  | Doris Göbl                            | 12.10.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
| Embodied Awareness - Embodiment III  | Thorsten Kondla                       | 29.10.2022, 09.00-16.30<br>30.10.2022, 09.00-12.45                            |
| Achtsamkeit in der Auseinandersetzung mit Sterben & Tod                    | Ingrid Strobl                         | 30.10.2022, 13.45-17.30<br>31.11.2022, 09.00-12.45                            |
| Embodiment III – follow up   | Thorsten Kondla                       | 09.11.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
| Mindful Parenting  | Jörg Mangold & Peter Hofmann          | 18.11.2022, 15.00-20.30<br>19.11.2022, 09.00-18.30                            |
| Achtsamkeit im urbanen Raum und im sozialen Handeln II                     | Helga Luger-Schreiner & Peter Hofmann | 08.12.2022, 09.00-16.30   |
| Vielfalt als Chance: Achtsamkeit & Mitgefühl im Gender & Diversity Kontext | Ulrike Zika                           | 09.12.2022, 09.00-16.30<br>10.12.2022, 09.00-16.30                            |

|   |   |                                   |
|---|---|-----------------------------------|
| MSC – follow up 2   | Helga Luger-Schreiner & Margarete Malzer-Gertz  | 14.12.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE |
|   |   |                                   |
| Jahresausklangs-Meditation  | Anleitung durch Studierende, Begleitung Susanne | 28.12.2022, 17.00-20.00<br>ONLINE |
|   |   |                                   |
| Verbundenheit – follow up 2   | Ulrike Zika oder Renate Pelzguter               | 11.01.2023, 17.00-20.00<br>ONLINE |
|   |   |                                   |
| Resilienz – follow up 2   | Doris Göbl                                      | 25.01.2023, 17.00-20.00<br>ONLINE |
|   |   |                                   |
| Neurowissenschaften 9 – Wirkung von Achtsamkeit auf das Immunsystem | Britta Hölzl, Susanne Strobach                  | 08.02.2023, 17.00-20.00<br>ONLINE |
|   |   |                                   |
| Portfolio-Begleitung  | Petra Schwiglhofer                              | 17.02.2023, 15.00-17.15           |
| Gesundheit II & betriebliche Gesundheitsförderung                   | Christa Rameder & Wolf-Dieter Nagl              | 18.02.2023, 09.00-16.30           |
| Evaluation  | Peter Hofmann & Susanne Strobach                | 19.02.2023, 09.00-13.00           |

#### 4. SEMESTER

| Titel der LV  | Referent*in                                      | Termin  |
|---|--|---|
| Achtsamkeit in Beratung,<br>Coaching & Mediation +<br>Biografie-Arbeit  | Claudia Pinkl &<br>Susanne Strobach              | 03.03.2023, 15.00-18.45<br>04.03.2023, 09.00-16.30<br>05.03.2023, 09.00-13.00 |
| Diplomarbeit schreiben  | Manuel Prieller                                  | 05.03.2023, 14.00-17.45   |
|   |  |   |
| Neurowissenschaften 10 –<br>Kritik an der Achtsamkeit                   | Britta Hölzl, Susanne Strobach                   | 15.03.2023, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
|   |  |   |
| MSC – follow up 3   | Helga Luger-Schreiner,<br>Margarete Malzer-Gertz | 29.03.2023, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
|   |  |   |
| Diplomarbeit schreiben –<br>follow up 1                                 | Manuel Prieller                                  | 12.04.2023, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
|   |  |   |
| Achtsamkeit in der Pädagogik  | Claudia Pinkl                                    | 21.04.2023, 15.00-18.45<br>22.04.2023, 09.00-16.30<br>23.04.2023, 09.00-13.00 |
|   |  |   |
| Natur bewusst wahrnehmen  | Sandra Knümann                                   | 03.05.2023, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
|   |  |   |
| Achtsamkeits-Abend  | Anleitung durch Studierende                      | 10.05.2023, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
|   |  |   |
| Achtsamkeits-Didaktik II  | Claudia Pinkl                                    | 18.05.2023, 09.00-16.30   |
| Kreativitätsentwicklung und<br>kunstbasierte<br>Achtsamkeitsvermittlung | Helga Luger-Schreiner                            | 19.05.2023, 09.00-16.30<br>20.05.2023, 09.00-16.30<br>21.05.2023, 09.00-13.00 |
|   |  |   |
| Diplomarbeit schreiben –<br>follow up 2                                 | Manuel Prieller                                  | 31.05.2023, 17.00-20.00<br>ONLINE   |
|   |  |   |
| STADT-RETREAT in 1010 Wien,<br>Fleischmarkt 16/23                       | Helga Luger-Schreiner &<br>Nils Altner           | 08.-11.06.2023  |
| Lehrgangs-Abschluss   | Peter Hofmann & Susanne &<br>ALLE & TEAM LILLI   | 16.06.2023, 15.00-18.45<br>17.06.2023, 09.00-16.30                            |