

DIPLOM-
LEHRGANG
TRAINER*IN
FÜR



ACHTSAMKEIT,
MITGEFÜHL +
BEWUSSTSEINS-
BILDUNG



ACHTSAM
KEITS
AKADEMIE

WE WORK THE MINDFUL WAY

”

ERWARTE NICHTS UND SCHON GAR NICHTS BESONDERES.“

(Jon Kabat-Zinn)

ACHTSAMKEIT, MITGEFÜHL, BEWUSSTHEIT

Achtsamkeit - im Moment sein. Nicht im Gestern, und auch nicht im Morgen sein. Den Moment erleben. In hoher Lebendigkeit.

Mit allem was dazu gehört. Ihn wahrnehmen. Weder in Zeitlupe noch im Zeitraffer. Sondern jetzt. In diesem Moment.

In vollem Gewährsein.

In freundliche Führung gehen mit unserem Monkey Mind, der permanent unsere Gedanken beherrscht und uns von einer Gedankenspirale in die nächste Denkherausforderung führt, bewusst, liebevoll und zugleich klar. Wertfrei.

Die Leere spüren. Den Spalt zwischen eben-noch und im-nächsten-Moment-sein mit Gewährsein füllen.

Die Atmung in den Vordergrund stellen und als Reset-Funktionstaste für das Gehirn wirksam werden lassen. Für einen Atemzug den Körper pausieren lassen. Vom Tun ins Sein kommen. Den inneren Raum öffnen für alles, was jetzt da ist. Gewähr sein. Aufmerksam sein. Präsent sein.

Unseren Herzgeist entdecken und erwecken. Dem Selbstmitgefühl und der Verbundenheit Raum geben. Tag für Tag. Minute für Minute. Augenblick für Augenblick. Üben. Probieren. Scheitern. Wieder anfangen. Nicht bewerten. Neu beginnen.

Die Entwicklung spüren.



ACHTSAM
KEITS
AKADEMIE
WE WORK THE MINDFUL WAY

Achtsamkeit – ein zunehmend inflationär verwendeter Begriff, der weder der New Age-Generation angehört noch in der Esoterik-Ecke beheimatet ist. Einzelpersonen und Unternehmen, die nach seriösen Angeboten suchen,

wicklung auch auf persönlicher Ebene sehnen. Unser Angebot ist eine zeitgemäße Ausbildung, die in Präsenzmodulen mit Online-Präsenz-Elementen unterrichtet wird und aus neurodidaktischer Sicht den Prozess des lebenslangen

WARUM

EIN DIPLOMLEHRGANG TRAINER*IN FÜR „ACHTSAMKEIT, MITGEFÜHL & BEWUSSTSEINSBILDUNG“

werden vom fast undurchschaubaren Markt mit unterschiedlichsten Angeboten gelockt.

Das Team der Achtsamkeits-Akademie Wien hat bereits mit dem Hochschullehrgang „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ mit Abschluss „Master of Science“ (MSc), der seit 2018 an der KPH Wien/Krems angeboten wird, einen Meilenstein gesetzt, die Themen Achtsamkeit & Mitgefühl auf hohem wissenschaftlichem Niveau und weit über die Grenzen von Österreich hinaus in die Welt zu tragen.

Jedoch bleiben für den universitären Zugang vielen Interessierten die Hochschultore verschlossen, da ihnen für ein Masterstudium der erforderliche Bachelorabschluss fehlt.

Aus Erfahrung wissen wir, dass sich am Thema interessierte Menschen nach einer hochwertigen, wissenschaftlich basierten Ausbildung mit hohem Praxisbezug und der eigenen Weiterent-

Lernen bestmöglich begleitet und unterstützt.

Lehrende wünschen sich Zeit zu haben, die wertvollen Inhalte nachhaltig vermitteln zu können, Module auch zu zweit entwickeln und halten zu können, auf Veränderungen in der Welt zeitnah eingehen zu können und in Wohlfühlräumen mit Teilnehmer*innen in den Austausch gehen zu können.

All diesen Ansprüchen werden wir mit unserem Diplomlehrgang gerecht und schaffen damit eine Basis, Achtsamkeit auf hohem Niveau, mit wissenschaftlichem Background, seriös und kompetent lehren und anleiten zu können und so der ständig steigenden Nachfrage nach wissenschaftlich fundierten, praxis- & lebensnahen Achtsamkeitsangeboten gerecht zu werden.

Unsere Vision ist, Menschen zu inspirieren & zu begleiten, ein achtsames Umfeld zu schaffen & Achtsamkeit wirkmächtig in die Welt zu bringen. Sei dabei! Wir freuen uns auf dich!



WORAUF ES ANKOMMT?
MIR MIT RUHIGEM GEIST DES
AUGENBLICKS
GEWAHR ZU WERDEN.“

Yongey Mingyur Rinpoche

DU
LERNST
BEI
UNS ...

- ... was Achtsamkeit wirklich ist und warum Achtsamkeit immer mit Mitgefühl einhergeht
- ... einen Überblick über die 40-jährige Kulturgeschichte der Achtsamkeit im Westen
- ... wissenschaftlich fundierte Grundlagen zu Achtsamkeit & Mitgefühl
- ... die aktuellsten Erkenntnisse aus Neurowissenschaften, Achtsamkeitsforschung, Medizin, positiver Psychologie
- ... eine fundierte Achtsamkeitspraxis – das Entwickeln von Gleichmut und Akzeptanz
- ... das absichtsvolle Kultivieren von Mitgefühl und Freude
- ... sensibilisiert zu sein für deine Bedürfnisse und für deinen Körper im Hier & Jetzt
- ... neugierig zu sein und ein offenes Herz zu haben für die Bedürfnisse von uns selbst, für die Bedürfnisse von anderen und für die Begegnungen mit anderen Menschen
- ... einen Überblick über die gängigen Achtsamkeitsformate
- ... das Anleiten von Achtsamkeits- & Mitgefühls-Übungen
- ... das Unterrichten von Achtsamkeit außerhalb der gängigen Achtwochenkursformate (basierend auf deren Erkenntnissen, Konzepten und Übungen)
- ... das Einbringen der Haltung von Achtsamkeit in dein Arbeits- und Lebensfeld, um nachhaltige Veränderungen zu bewirken, hin zu einer Gesellschaft getragen von Achtsamkeit, Verbundenheit und mehr Fürsorge für deine Mit- und Umwelt.



ACHTSAM
KEITS
AKADEMIE

WE WORK THE MINDFUL WAY

UNSERE INHALTE

- Einführung & Freude am Portfolio Schreiben entdecken
- Neurowissenschaften 1 – Die Wirkung von Achtsamkeit
- Neurowissenschaften 2 – Aufmerksamkeit
- Grundlagen von Achtsamkeit & grundlegende Praktiken
- Neurowissenschaften 3 – Wie baut man eine regelmäßige Praxisroutine auf?
- Embodied Awareness - Embodiment I
- Kulturgeschichte der Achtsamkeit
- Neurowissenschaften 4 – Stress
- Traumasensitive Achtsamkeit und Ressourcen
- Mitgefühl & Verbundenheit
- Neurowissenschaften 5 - Mitgefühl und Selbstmitgefühl aus neurowissenschaftlicher Sicht
- 1. Retreat, Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis
- Achtsame Kommunikation, Konfliktregelung & Umgang mit Emotionen
- Achtsamkeit im urbanen Raum und im sozialen Handeln I
- Neurowissenschaften 6 - Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Mindful Self Compassion - freundlich mit sich selbst sein.
- Neurowissenschaften 7 - Schmerz, Depression und Ängste
- Positive Psychologie & Achtsamkeit
- Gesundheit I & Gesundheitsförderung
- Achtsamkeits-Didaktik I
- Embodied Awareness - Embodiment II
- Zwischenmenschliche Achtsamkeit
- Neurowissenschaften 8 - Wirkung von Achtsamkeit auf das Altern
- Mindful Aging statt Anti-Aging
- Resilienz
- Embodied Awareness - Embodiment III
- Achtsamkeit in der Auseinandersetzung mit Sterben & Tod
- Mindful Parenting
- Achtsamkeit im urbanen Raum und im sozialen Handeln II
- Vielfalt als Chance: Achtsamkeit & Mitgefühl im Gender & Diversity Kontext
- Neurowissenschaften 9 – Wirkung von Achtsamkeit auf das Immunsystem
- Gesundheit II & betriebliche Gesundheitsförderung
- Achtsamkeit in Beratung, Coaching & Mediation + Biografie-Arbeit
- Achtsamkeit in der Natur
- Neurowissenschaften 10 – Kritik an der Achtsamkeit
- Achtsamkeit in der Pädagogik
- Diplomarbeit schreiben
- Achtsamkeits-Didaktik II
- Kreativitätsentwicklung und kunstbasierte Achtsamkeitsvermittlung
- 2. Retreat, Vertiefung der Praxis und Transfer in den Alltag



UNSERE ZIELGRUPPEN

„Fokussiere dich, schärfe dein Profil, enge die Zielgruppe ein“, sagen Vertriebsexperten*innen. Nein, sagen wir! Wir wissen, dass die Wirkung von Achtsamkeit und Mitgefühl jeden Menschen, unabhängig von Geschlecht, Alter, Hautfarbe, Religion, Nationalität erreichen und berühren kann. Wir wollen es bunt haben, weil das Leben bunt ist, und das repräsentieren wir genauso wie die Teilnehmer*innen in unseren Seminaren und Lehrgängen und Retreats.

Erst Vielfalt ermöglicht ein wirkliches Lernen voneinander. Erst die Begegnung mit Menschen, die anders denken, andere Vorlieben haben, andere Erfahrungen gemacht haben, lassen uns lernen, erweitern unseren Horizont und unser Herz. Das ist es, was die Welt gerade braucht. Bewusstheit für uns selbst, andere Menschen und die Natur.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Menschen, die Neues suchen, um mit Belastungen und den ständigen, oft unerwarteten, Veränderungen des Lebens besser umgehen zu können | <ul style="list-style-type: none"> • IT-Mitarbeiter*innen |
| <ul style="list-style-type: none"> • Menschen, die in ihrem Leben, ihrer Familie, in ihrem unmittelbaren Arbeitsumfeld, in kleinen und auch großen Strukturen etwas verändern wollen | <ul style="list-style-type: none"> • Politiker*innen |
| <ul style="list-style-type: none"> • Menschen, die einen Beitrag für die Gesellschaft leisten wollen | <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeiter*innen in der Personalentwicklung |
| <ul style="list-style-type: none"> • Menschen, die andere begleiten, wie Therapeuten*innen, LSB, Coaches, Trainer*innen | <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeiter*innen im Sozial- & Gesundheitswesen |
| <ul style="list-style-type: none"> • Unternehmer*innen | <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeiter*innen im Bildungsbereich |
| <ul style="list-style-type: none"> • Manager*innen | <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeiter*innen in NGOs & NPOs |
| <ul style="list-style-type: none"> • Projektleiter*innen | <ul style="list-style-type: none"> • Ehrenamtliche |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsinspektor*innen & Projektleiter*innen für betriebliche Gesundheitsförderung |
| | <ul style="list-style-type: none"> • ... und alle Menschen, die die Auswirkung von Achtsamkeit auf ihr Leben in seiner ganzen Tiefe und mit jeder Faser ihres Körpers spüren wollen. |



VORAUSSETZUNGEN FÜR DEINE TEILNAHME

- Schriftliche Bewerbung mit Lebenslauf und Motivationsschreiben
- Absolvierung eines 8-Wochen-Kursformates wie MBSR, MSC, MBCT, MCP, IMP...
- Persönliches Kennenlerngespräch (am selben Ort oder via Zoom)
- Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit dir selbst und mit anderen
- Bereitschaft zur Weiterentwicklung
- Neugierde und eine Offenheit des Herzens, dich auf eine Reise einzulassen, die vielleicht ganz woanders hingehet als du dir heute vorstellen kannst.

UMFANG

694 UE á 45 Minuten - Präsenzunterricht inkl. Online-Präsenz-Abendeinheiten und zwei Retreats

706 UE á 45 Minuten – Selbststudium in Form von täglicher formaler & informeller Achtsamkeitspraxis, Portfolio führen

100 UE á 45 Minuten - Schreiben der Diplomarbeit
Insgesamt umfasst der Diplomlehrgang 1.500

UE, das entspricht 45 ECTS (diese dürfen nur von Hochschulen vergeben werden, unsere Angabe soll dir eine bessere Vergleichbarkeit ermöglichen.)

TERMINE

Der Lehrgang findet berufsbegleitend zu den angegebenen Terminen statt.

Verteilt über vier Semester sind es

- 20 Wochenenden im wunderschönen Wien
- 30 Mittwoch Abende, die online, 17.00-20.00 Uhr, stattfinden und
- zwei Retreats, eines davon in Wien, eines außerhalb.

Die genauen Termine schicken wir dir auf Anfrage gerne zu.

INFORMATIONSSABENDE

Um alle deine noch offenen Fragen zu beantworten und dir die Möglichkeit zu geben, uns im Vorfeld kennenzulernen, laden wir dich herzlich zu unseren ONLINE Informations-Abenden ein.

Die aktuellen Termine findest du auf unserer Website:

achtsamkeits-akademie.at



Für diesen Diplomalengang sind wir an den meisten Tagen zu Gast in den Räumen von „Lillis Ballroom“. Direkt an der Uferpromenade am Donaukanal zwischen den U-Bahnstationen Spittelau (U4/U6) und Friedensbrücke (U4) ist das Studio eine Oase, die zum Entspannen und Entschleunigen einlädt. Die Räume befinden sich in vier historischen, denkmalgeschützten Stadtbahnbögen und sind barrierefrei, modern und hochwertig eingerichtet.

Lillis Ballroom ist das erste inklusive und barrierefreie Tanzstudio in Wien. Ziel ist, einen Raum zu schaffen, der Tanzinteressierte ermutigt, zusammenbringt und aufzeigt, welche neuen Räume das Tanzen eröffnet und wieviel Freude es bereiten kann – für alle Tänzerinnen und Tänzer gleichermaßen. In Lillis Ballroom können alle Tanzinteressierten Tango Argentino, Merengue, Salsa und viele andere Latin Tänze erleben und mit Freude, in entspannter Atmosphäre Tanzen lernen. Bei der Tanzvermittlung steht das Spüren und das Hören im Vordergrund.

lillisballroom.at





AUSBILDUNGSKOSTEN

Die Teilnehmer*innengebühr beträgt € 2.168,-- pro Semester, jeweils zuzüglich 20% USt. , somit € 8.672,-- netto bzw. € 10.406,40 inkl. 20% USt. für den gesamten 4-semestrigen Diplomelehrgang.

Wenn du diesen Betrag durch die Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten), die du mit unseren Lehrenden verbringen kannst, dividierst, wirst du feststellen, dass du diese exklusive Qualität um nur € 15,-/UE bekommst!

Der Betrag fürs erste Semester ist zu überweisen, sobald du die verbindliche Zusage von uns hast. Bei Bedarf kannst du ab dem 2. Semester auch in monatlichen Raten zu € 440,-- (inkl. 20% USt.) bezahlen.

Reise-, Aufenthalts- und Verpflegungskosten sind nicht in den Teilnehmer*innengebühren inkludiert und können zusätzlich individuell anfallen, falls du nicht in Wien wohnst.

Im Rahmen des Diplomelehrgangs sind zwei Retreats geplant. Diese finden ausgelagert jeweils an ausgesuchten Orten statt, die eine gemeinsame Zeit in Schweigen, Praxisvertiefung und Experimentierfreude inspirierend unterstützen.

Für Unterkunft und Verpflegung während des ersten Retreats, das außerhalb Wiens stattfinden wird, fallen Zusatzkosten an, die Anreise dorthin ist selbst zu organisieren.

Für das zweite Retreat, ein Stadt-Retreat in Wien, fallen nur die individuellen Unterkunftskosten an und ein Verpflegungsbeitrag.

Ein bisschen Budget für ein paar Bücher solltest du noch mit einplanen, aber das ist auch schon alles was noch dazukommt.

DARIN ENTHALTEN SIND:

- der Lehrgangsbeitrag
- sämtliche Lehrgangsunterlagen
- ein Zugang für den Online-Kurs „Expedition ins Jetzt. Achtsamkeit in der Natur“ der Psychologischen Akademie für Naturtherapie (PAN)
- die Kosten für die Gruppensupervisionen
- das Diplom

„HAPPY TEACHERS
CHANGE THE
WORLD.“

(Thich Nhat Hanh)

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

WIR

Rahmen des Lehrgangs auch weitergeben.
Alle Lehrenden haben eine hohe fachliche Expertise und bringen langjährige Meditationspraxis aus unterschiedlichsten Traditionen mit.

Die Universitäten von Bangor, Exeter und Oxford haben Qualitätskriterien für das Unterrichten achtsamkeitsbasierter Inhalte entwickelt, an denen wir uns als Team der Achtsamkeits-Akademie Wien orientieren und die wir im

Unser 20-köpfiges Entwicklungs- & Lehrenden-Team für diesen Lehrgang siehst du hier. Beim Anklicken des Fotos kommst du auf unsere Website, auf der du mehr Details zu uns lesen kannst.

NILS
ALTNER DR.

TINA
DRASZCZYK DR.IN

DORIS
GÖBL MAG.A

PETER
HOFMANN MAG.

BRITTA
HÖLZEL DR.IN

DENNIS
JOHNSON MAG.

THORSTEN
KONDLA

SANDRA
KNÜMANN MAG.A

HELGA
LUGER-SCHREINER MAG.A

MARGARETE
MALZER-GERTZ

JÖRG
MANGOLD

WOLF-DIETER
NAGL DR.

RENATE
PELZGUTER MAG.A

CLAUDIA
PINKL, MSC, BED

CHRISTA
RAMEDER M.A.

PETRA
SCHWIGLHOFER MAG.A

SUSANNE
STROBACH MSC

INGRID
STROBL MAG.A

ULRIKE
ZIKA, MSC

PHILIPP
ZIMMERMANN MAG.



ACHTSAM
KEITS
AKADEMIE

WE WORK THE MINDFUL WAY

BÜCHER, CDS & KARTENSETS

Unsere Lehrenden sind sehr innovativ, kreativ und engagierte Autorinnen & Autoren namhafter Verlage.



- Achtsamkeit mitten im Leben



- Das Beste kommt jetzt



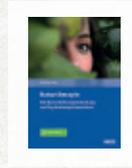
- Grenzenlose Weisheit



- Wir Eltern sind auch nur Menschen. Selbstmitgefühl zwischen Säbelzähntiger und Smartphone



- Wie die Mitte des wolkenlosen Himmels



- Naturtherapie



- Achtsamkeit in Wort & Bild – Kartenset



- Achtsamkeit im Kindergarten



- Denke, was dein Herz fühlt



- Heldinnen, Ufos und Straßenschuhe



- Denke, was dein Herz fühlt – CD



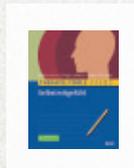
- Meine Wohlfühlküche mit Herz



- Integrale Meditation - CD



- Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule



- Therapie-Tools Selbstmitgefühl



- Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt



- Scheidungskindern helfen



- Alt werden wie ein Baum



ACHTSAMKEIT, MITGEFÜHL + BEWUSSTSEINS- BILDUNG

DEINE SCHRITTE ZUM DIPLOM

- Teilnahme an allen Präsenz-LV
- Teilnahme an mindestens 75% der Abend-Online-Präsenz-Lehrveranstaltungen
- Tägliche Achtsamkeits-Praxis
- Tägliche kleine Portfolio-Einträge (darauf macht dir Petra am ersten Wochenende Lust und du wirst es lieben und schätzen lernen)
- Umsetzung eines Praxisprojektes innerhalb der vier Semester
- Dokumentation deines Praxisprojektes in Form einer Diplomarbeit

ANMELDUNG

Wenn du jetzt gleich deinen Platz in unserem Diplomlehrgang sichern möchtest – es gibt nur 20 davon und die Nachfrage ist sehr groß – schick uns deinen Lebenslauf und ein Motivationsschreiben an:

sinnvoll@achtsamkeits-akademie.at

KONTAKT

Gerne kannst du uns bei Fragen auch anrufen:

0680/31 63 310

Wien, im Juni 2021
In diesem Folder steckt die
Herzensenergie unseres ganzen Teams.
Das Layout ist von Erek Engelberger,
e-quadrat.at