

Lehrgang

# Die Kraft der Achtsamkeit



**Lebendig sein statt funktionieren**

September 2024 - Jänner 2025

# Die Kraft der Achtsamkeit

## Lebendig sein statt funktionieren

Bewusst und intensiv zu leben ist die Sehnsucht jedes Menschen.

Die Achtsamkeitspraxis kann uns dabei helfen, das eigene Leben erfüllender zu gestalten. Durch die Kultivierung von Achtsamkeit lernen Sie, im gegenwärtigen Moment anzukommen und diesen in wacher Aufmerksamkeit zu erleben. Eine große Hilfe dabei ist der Körper, die Sinne, sowie der eigene Atem. In der Wahrnehmung des eigenen Körpers und im Fokus auf die Sinneswahrnehmung lernen Sie, ganz in der Gegenwart anzukommen und sich von kreisenden Gedankenspiralen zu lösen. Daraus können Sie Kraft schöpfen für Ihre vielfältigen Aufgaben im Alltag und lernen auch diese im Modus des Gewahrseins auszuführen.

Der Lehrgang befähigt Sie dazu, Achtsamkeitspraxis in Ihrem Tätigkeitsfeld umzusetzen. In Ihrer Abschlussarbeit erarbeiten Sie ein Konzept für eine Achtsamkeitseinheit. Am letzten Kurswochenende werden die Projekte präsentiert und gemeinsam durchgeführt.

## INHALTE

- formelle und informelle Achtsamkeitspraxis
- westliche und östliche Wege der Achtsamkeit
- Reflexion der eigenen Lebenssituation
- ganzheitliche Gesundheitsförderung
- Achtsamkeit mit Kindern

## METHODEN

- meditative Übungen im Gehen, Sitzen und Liegen
- Achtsamkeitsübungen mit allen Sinnen
- Qi Gong in Ruhe und Bewegung
- Innehalten und sich selbst wahrnehmen
- Tagebucharbeit und Literaturstudium



# TERMINE

## Einführungs- und Informationsabend

15.5.2024

von 18.30 bis 20.30 Uhr

### Modul 1: Einführungswochenende

13./14.9.2024

Sie werden in die Achtsamkeitspraxis eingeführt, lernen Übungen aus dem Qi Gong kennen und setzen sich in einer ressourcenorientierten Form mit der eigenen Lebenssituation auseinander.

### Modul 2: Achtsamkeit und Spiritualität

27./28.9.2024

Die erlernten Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und dem Qi Gong werden wiederholt und vertieft. Inhaltlich geht es um die Rolle der Achtsamkeit in den spirituellen Traditionen der Religionen.

### Modul 3: Achtsamkeit und Gesundheit

18./19.10.2023

Sie lernen gesundheitsfördernde Aspekte der Achtsamkeitspraxis sowie einen salutogenetischen Zugang zu Gesundheit und Krankheit kennen, weiters die Sichtweise der chinesischen Medizin.

### Modul 4: Achtsamkeit mit Kindern

15./16.11.2024

Die Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und dem Qi Gong werden im pädagogischen Kontext angewandt. Sie lernen wie Kinder auf sanfte und spielerische Weise zur Ruhe kommen können.

### Modul 5: Vertiefungswochenende in Stille

13./14.12.2024

Im Advent tauchen Sie in die Stille ein, das Wochenende findet großteils im Schweigen statt, um ganz bei sich selbst, dem eigenen Erleben und Erfahren ankommen zu können in dieser nicht immer stillsten Zeit im Jahr.

### Modul 6: Abschlusswochenende

17./18.1.2025

Am letzten Wochenende werden die Abschlussarbeiten präsentiert und einige Übungen gemeinsam durchgeführt, um Sicherheit für die Umsetzung im eigenen Tätigkeitsfeld zu bekommen.

## Arbeitszeiten:

jeweils Freitag 14.30-20 Uhr und Samstag 9-18 Uhr

## Referentinnen:

Dipl.-Päd.in  
Michaela Stauder,  
BA, MA  
Lehrgangsleitung



Dipl.-Päd.in  
Monika Hupfer



Pädagogin, Kulturwissenschaftlerin,  
Masterstudium Spirituelle Theologie im  
interreligiösen Prozess, Lehrerin für Qi  
Gong und achtsamkeitsorientierte Per-  
sönlichkeitsarbeit

Montessoripädagogin, Lehrerin für Qi  
Gong und achtsamkeitsorientierte Per-  
sönlichkeitsarbeit, Ausbildung in system-  
misch-philosophisch-meditativem  
Coaching

## Lehrgangsumfang:

90 EH in Präsenz (15 pro WE), 50 EH Literaturstudium, 50 EH eigene Übungspraxis mit  
Tagebucharbeit, 20 EH Abschlussarbeit  
= 210 EH entspricht 7 ECTS → Akkreditierung durch die WBA beantragt

**Lehrgangskosten:** € 980,- (es ist möglich, in zwei Teilbeträgen zu zahlen, bitte bei der  
Anmeldung angeben)

**Anmeldeschluss:** 2. September 2024

## Stornobedingungen:

Bis zum Anmeldeschluss kostenfrei, bei einem späteren Rücktritt werden 50% der  
Lehrgangskosten verrechnet, nach Beginn, bzw. Nichtabmeldung oder Abbruch die  
gesamten Lehrgangskosten.

## Info:

Sabine Tippow , Tel. 01/51 552-5108, s.tippow@edw.or.at  
AGB & Datenschutz unter: [www.bildungswerk.at/kontakt/agg/](http://www.bildungswerk.at/kontakt/agg/)



[www.bildungswerk.at](http://www.bildungswerk.at)

floridsdorf  
Bildungszentrum