

ISO-  
ZERTIFIZIERTE  
AUSBILDUNG



---

TRAINER:IN FÜR  
ACHTSAMKEITS-  
BASIERTE  
GESUNDHEITS-  
FÖRDERUNG

---



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE

---

WE WORK THE MINDFUL WAY

”

---

# ERWARTE NICHTS UND SCHON GAR NICHTS BESONDERES.“

---

(Jon Kabat-Zinn)

Aufs Wasser schauen.  
Mit der Seele baumeln.  
Loslassen. Leer werden.  
Zulassen, sich selbst zu spüren.  
Vertrauen.

Herzlich lachen.  
Neues lernen und ausprobieren.  
Sich inspirieren lassen.  
Die Entwicklung spüren.  
Vertrauen.

Auf die innere Stimme hören.  
Die eigene Stärke wahrnehmen.  
Mutig werden.  
Sich zeigen.  
Vertrauen.

Gleichgesinnte kennenlernen.  
Verbundenheit spüren.  
Sich vernetzen.  
Kraftvoll ins Tun kommen.  
Vertrauen.

(Susanne Strobach)



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

”  
**WER INNE HÄLT,  
 ERHÄLT  
 VON INNEN HALT.“**

(Laotse)

**WARUM  
 ACHTSAMKEITS-  
 BASIERTE  
 GESUNDHEITS-  
 FÖRDERUNG?**

Im Zeitalter der Digitalisierung haben die unterschiedlichsten Informationstechnologien, zusätzlich beschleunigt durch Covid-19-Maßnahmen wie Home-Office, hybrides Arbeiten oder Distance-Learning, nachhaltigen Einzug in unser Berufs- & Privatleben gehalten.

Einerseits entwickeln sich diese Technologien dynamisch und führen zu mehr Produktivität, doch andererseits wächst der Druck auf die Einzelnen und die Gesellschaft, auf mannigfachen Ebenen.

Durch den Geschwindigkeits-, Produktivitäts-, Erreichbarkeits- und Verfügbarkeitsdruck von annähernd 24 Stunden pro Tag, aber auch durch Zeitdruck, Social Media Aktivitäten und eigene Leistungsansprüche, kommt es immer mehr zu einer Verwischung der Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben. Diese Last trägt letztlich jede und jeder Einzelne.

Bedingt durch diesen Dauerstress - zu wenig Ruhe, schlechte Schlafqualität und kaum Erholungsphasen ohne technische Geräte, sich Sorgen machen um die Zukunft, Existenzangst, Depression und Einsamkeit – kommt es zu einer Abnahme von Effizienz, Kreativität und echter Verbundenheit, was sich letztlich massiv auf die Gesundheit auswirkt.

Achtsamkeit wurde als ein wirksames Mittel gegen diese negativen Auswirkungen der

digitalen Überforderung identifiziert, da sie verbunden ist mit Innehalten, Entschleunigung und Stressabbau bei gleichzeitigem Aufbau von Resilienz durch Erkennen negativer Gedankmuster und bewusstem Wechseln in neutrale Gedanken bis zu solchen, die den Betroffenen guttun. Zudem ermöglicht das Praktizieren von Achtsamkeit und bestimmter Atemtechniken eine höhere selbstbestimmte Aufmerksamkeitslenkung, was in einer reizüberfluteten Welt eine Kompetenz von großem Wert darstellt. All das führt langfristig zu einer Verbesserung von psychischer und physischer Gesundheit und zur Stärkung der Leistungsfähigkeit.

Achtsamkeit ist damit eine zentrale Schlüsselkompetenz des digitalen Zeitalters und trägt dazu bei, dass die Vorteile neuer Informations- und Kommunikationstechnologien sinnvoll genutzt und gleichzeitig die physische und psychische Gesundheit der Menschen erhalten werden kann.

Die vorliegende Ausbildung beleuchtet das Thema achtsamkeitsbasierte Gesundheitsförderung – was in engem Bezug zu sozialer Verbundenheit steht – basierend auf aktuellem wissenschaftlichen Stand, kombiniert mit leicht in den Alltag integrierbaren Übungen mit „Tabasco-Effekt“.



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



# DEIN NUTZEN

DIE AUSBILDUNG QUALIFIZIERT DICH ZUM/ZUR  
ISO-ZERTIFIZIERTEN FACHTRAINER:IN.

## AUSBILDUNG

Wir, die Achtsamkeits-Akademie Wien, bieten dir als zertifizierter Bildungsträger eine Ausbildungsmöglichkeit in achtsamkeitsbasierter Gesundheitsförderung. Qualifizierte und erfahrene Trainer:innen begleiten die Ausbildung und bereiten dich auf den Einsatz in der Praxis vor.

Die Ausbildung basiert auf den neuesten Erkenntnissen der wissenschaftlichen Forschung zu Achtsamkeit und Gesundheit und kombiniert diese in Theorie und Praxis mit bewährten Techniken.

## QUALIFIKATION

Diese international anerkannte Ausbildung berechtigt dich, selbständig Seminare und Trainings für individuelle Zielgruppen in der Erwachsenenbildung zu entwickeln und durchzuführen.

Folgende **Fertigkeiten** werden im Zuge der Ausbildung vermittelt:

- Vermittlung von Wissen mit hohem Lerneffekt und Nachhaltigkeit.
- Wirkungsvolle Vorbereitung und optimale Durchführung von Workshops, Seminaren und Trainings.
- Steuerung und Reflexion der Zielerreichung komplexer Gruppenprozesse.
- Gezielte Auswahl und richtiger Einsatz von Medien für den Unterricht.

Deine **Zielgruppen** nach absolvierter Ausbildung sind Erwachsene in unterschiedlichen Berufsgruppen und Lebensphasen, sowie Institutionen der Erwachsenenbildung, des Sozial- und Gesundheitswesens.

Darüber hinaus erweiterst du deine **Netzwerke** und wirst Teil unserer dynamisch wachsenden Community.

Du schließt die Ausbildung mit dem Titel **Fachtrainer:in** ab.



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

SO BIST DU  
DABEI

## ZUGANGSVORAUSSETZUNGEN

Notwendig ist entweder eine

- abgeschlossene Berufsausbildung oder
- gleichwertig anerkannte Ausbildungen oder
- Matura oder
- höherwertige Ausbildungen oder
- einer Lehrabschlussprüfung gleichwertige Berufserfahrung im Umfang von vier Jahren auf Basis einer Beschäftigung von mindestens 20 Wochenstunden.

---

Berufliche Praxis im Ausmaß von mindestens zwei Jahren auf Basis einer Beschäftigung von mindestens 20 Wochenstunden.

---

Schriftliche Bewerbung mit Lebenslauf und Motivationsschreiben.

---

Absolvierung eines 8-Wochen-Kursformates wie MBSR, MSC, MBCT, MCP, IMP... oder vergleichbare Achtsamkeits- und/oder Meditationserfahrung (z.B. Retreat, Achtsamkeitspraxis im Rahmen einer Reha...).

---

Persönliches Kennenlerngespräch mit der Lehrgangsführung.

---

Inneres & äußeres Commitment, zwei Semester „dabeizubleiben“ und täglich bewusst Achtsamkeit in dein Leben einzuladen.

---

Bereitschaft, dich mit dir selbst und mit anderen auseinanderzusetzen.

---

Bereitschaft zur Weiterentwicklung.

---

Neugierde und eine Offenheit des Herzens, dich auf eine spannende Reise in unbekannte Gebiete einzulassen.

---



ES GIBT NUR EINS, WAS  
AUF DAUER TEURER  
IST ALS BILDUNG -  
KEINE BILDUNG.“

(John F. Kennedy)

## UMFANG DER AUSBILDUNG

Die Ausbildung zum/zur ISO-zertifizierten Trainer:in umfasst 310 Unterrichtseinheiten (UE) und ist mit Erfüllung der folgenden Inhalte erfolgreich abgeschlossen.

BAUSTEINE	UE
Modul 1: Sommer-Akademie	50
Modul 2: Achtsam essen	8
Modul 3: Didaktik 2.0	40
Angewandte Achtsamkeits- & Mitgefühlspraxis und schriftliche Reflexion	28
Peergroups	15
Buddy-Telefonate	4
Dyaden	3
Halten von 8 Trainingstagen	80
Schriftliche Dokumentation der 8 Trainingstage	10
Literaturstudium	22
Schriftliche Abschlussarbeit	30
Modul 4: Abschlusswochenende	20
Summe UE	310

### ABSCHLUSSWOCHELENDE

- Detaillierte Erstellung eines Praxisprojekts von mindestens zwei Tagen oder 16 UE, für eine spezielle Zielgruppe (z.B. Schulklasse, Arbeitsplatz, Gesundheitswesen...) als schriftliche Arbeit (= Praxisarbeit) im Umfang von mindestens sieben A4-Seiten.
- Präsentation der Praxisarbeit mit einer Live-Sequenz.
- Positive Absolvierung eines Fachgesprächs im Rahmen der Präsentation mit Live-Sequenz.
- Positive Absolvierung des Multiple-Choice-Tests.



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

ACHTSAME  
TAGE AM  
STIMMERSEE

MODUL 1

# SOMMER-AKADEMIE

VON 7. BIS 12. JULI 2024 AM STIMMERSEE BEI KUFSTEIN



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY



## MODUL 1

# SOMMER-AKADEMIE

VON 7. BIS 12. JULI 2024 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 (inkl. 20 % USt € 2.388). 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



EIN TAG  
VOLLER  
GENUSS  
IN WIEN

MODUL 2

# ACHTSAM ESSEN

AM 19. OKTOBER 2024 IN WIEN



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

”

ACHTSAMES ESSEN VERBINDET  
UNS MIT DER NAHRUNG, DIE UNS  
VON DER NATUR, DEN LEBEWESSEN  
UND DEM KOSMOS GESCHENKT  
WIRD, UND DRÜCKT UNSERE  
DANKBARKEIT DAFÜR AUS.“

(Thich Nhat Hanh)

## MODUL 2

# ACHTSAM ESSEN

AM 19. OKTOBER 2024 IN WIEN

## INHALTE

- In diesem Modul erkennst du den Zusammenhang zwischen Emotionen und Essen und wie Stress sich auf dein Essverhalten auswirkt.
- Du erhältst einen Einblick in die sieben unterschiedlichen Arten des Hungers und bekommst Tipps, wie es mit kleinen, realistischen (!) Schritten gelingen kann, achtsamer zu essen, dabei mehr Genuss zu erleben ... und dich wohl in deinem Körper zu fühlen.
- Abgerundet werden die Inhalte mit praktischen Übungen und alltags-tauglichen Tipps für eine achtsame Ernährung.

## KOSTEN

Die Kosten pro Teilnehmer:in betragen  
€ 245 (inkl. 20 % USt € 294).

Darin enthalten sind:

- Die Teilnahme am Ausbildungstag
- Eine Webinar-Genuss-Box, die du vor Ort erhältst
- Ein Ernährungstagebuch



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

KREATIVE  
TAGE  
IN WIEN

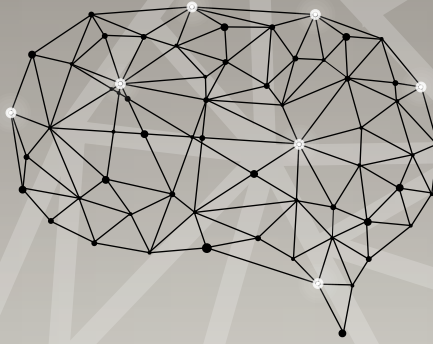
MODUL 3

# DIDAKTIK 2.0

VON 28. BIS 31. OKTOBER 2024 IN WIEN



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY



AUS DER PRAXIS FÜR  
DIE PRAXIS.“

MODUL 3

## DIDAKTIK 2.0

VON 28. BIS 31. OKTOBER 2024 IN WIEN

### INHALTE

- Sensibilisierung für Zielgruppen
- Lerntheorien
- Trainer:innen-Kompetenzmodell
- Kompetenzstufenmodell
- Erfahrungsorientiertes Lernen nach David Kolb
- Didaktisches 6-Eck
- Neurodidaktische Impulse
- Seminar designs erstellen
- Achtsamkeits-Praxis nutzen und Resonanz erzeugen
- Authentisch bleiben, Sicherheit und Performance gewinnen durch Didaktikskills
- Erfahrungsorientiertes Lernen kultivieren

- Psychomotorisches Lernen nutzen
- Achtsame Feedbackkultur
- Kreative wie achtsamkeitsbasierte Methoden für lebendiges Lernen in Gruppen von 4 bis 50 Teilnehmer:innen

### KOSTEN

Die Kosten pro Teilnehmer:in betragen € 1.480 (inkl. 20 % USt € 1.776). Darin enthalten sind:

- Die Teilnahme an allen vier Ausbildungstagen mit jeweils zwei Trainer:innen
- Unsere „Toolbox“ mit allen Übungsanleitungen
- Getränke und Obst in den Vor- und Nachmittagspausen



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

ABSCHLUSS-  
TAGE  
IN WIEN

MODUL 4

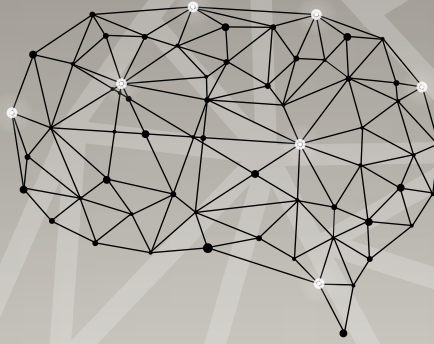
# ABSCHLUSSWOCHELENDE IN WIEN



Am Abschlusswochenende präsentierst du deine Praxisarbeit und hältst daraus eine Live-Sequenz, in deren Rahmen auch ein Fachgespräch stattfindet. Die positive Absolvierung des Multiple-Choice-Tests ist der letzte Baustein zu deiner ISO-Zertifizierung. In einem feierlichen Rahmen schließt du das Wochenende gemeinsam mit deinen Kolleg:innen ab. Den Termin vereinbaren wir gemeinsam als Gruppe. Die Kosten richten sich nach den zum Abschlusszeitpunkt geltenden externen Prüfungsgebühren.



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY



# PFLICHTLEKTÜRE



Zika Ulrike, Strobach Susanne, Logbuch Achtsamkeit & Mitgefühl. Beltz



Nagl Wolf-Dieter, Denke, was dein Herz fühlt. Kneipp



Kabat-Zinn Jon, Gesund durch Meditation. Knauer



Ennenbach Matthias, Psychosomatik ist die Art und Weise wie wir alle funktionieren. Windpferd



Bays Jan Chozen, Achtsam essen. Arbor



von Hippel Aiga et al, Didaktik der Erwachsenen- und Weiterbildung. Utb



Siebert Horst, Didaktisches Handeln in der Erwachsenenbildung. Ziel



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

"Die gelungene Mischung aus Praxis, Theorie und Selbsterfahrung, die Gruppe, der Ort - für mich hat es perfekt gepasst. Das ganze Seminar war in sich, sowohl von der Lernseite, der Gruppe und dem Ort, sehr stimmig."

"Mein Feuer wurde neu entfacht."

"Meine Erwartungen zu den Inhalten und der Methodenvielfalt haben sich voll erfüllt. Mein vorhandenes Wissen wurde stark erweitert und die Teilnahme war eine sehr gute Entscheidung."

"Ich kann es gar nicht erwarten, alles umzusetzen!"

"Der Ort hier fühlt sich wie ein Kraftplatz an. Das hab ich die ganze Woche gespürt. Die Inhalte und Bekanntschaften waren sehr inspirierend. Ich bin durch eine Tür durchgegangen und hoffe, dass sich dadurch noch viele andere Türen öffnen werden."

"Die Kooperation der Lehrenden, die Ruhe im Ablauf, der Facettenreichtum bei den Tools, die Zusammensetzung der Gruppe, der Seminarort, Essen und Gin-Tonic, Familie Stimmer & Team - super!"

"Ich glaube mehr und mehr, dass Stille und Alleinsein - nicht einsam sein - heilt, um die Symphonie, die in uns selbst klingt, zu erleben."

"Die Location mit dem See ist etwas ganz Besonderes."

"Für mich war die Woche eine Art Deep-Dive. Wir sind sehr weit in die Tiefe gegangen, bei den Informationen und in uns selbst mit den Übungen. Eine super Vorbereitung für meine weitere berufliche Tätigkeit."

"Der Mix aus theoretischem Input, neuen Erkenntnissen und praktischen Übungen hat mir sehr gut gefallen. Ich gehe nach der Woche sehr happy nach Hause."

"Ich habe mich neu erfunden."

"Das beste Didaktik-Seminar, das ich je besucht habe."

"Ich hab mich schon einige Zeit mit den verschiedenen Themen beschäftigt. Manchmal waren die Inhalte eher wissenschaftlich, dann wieder von irgendeinem Guru. Der Fokus veränderte sich dabei immer, es hat aber immer ein Element gefehlt, das fürs Gesamtbild wichtig war. Hier hab ich das erste Mal ein konkretes Bild erhalten, aus dem ich meine nächsten Handlungen ableiten kann."

"Ich habe in dieser Woche für mich eine Vision kreiert. Das gibt mir Sicherheit, dass ich auf dem richtigen Weg bin."

"Ich hatte diese Woche als Belohnung für mich selbst gedacht. Herausgekommen ist ein Gesamtkunstwerk."

"Ich dachte, dass es ein Zufall war, dass ich hier gelandet bin. Und gleichzeitig wusste ich: Das ist kein Zufall. Ich hatte jetzt zwei Jahre eine Lebenskrise und habe mich schon viel mit mir beschäftigt. Unbewusst wusste ich, wo es hingehen soll. Diese Woche hat mir extrem geholfen, es hervorzubringen und die nächsten Schritte mit Zeitplan zu definieren."

"Ich bin selten sprachlos - dieses Seminar wurde meine Heldenreise."

"Die Kompetenz und Authentizität der Lehrenden, der Ort, es war super, super!"

"Es gab viele Momente der Selbsterkenntnis."

"Die freundliche Art der Kommunikation, die bunte Truppe, die Menschlichkeit, die Herzlichkeit, danke!"



”  
 HAPPY TEACHERS  
 CHANGE THE  
 WORLD.“

(Thich Nhat Hanh)



Susanne Strobach, MSc



Dr. med. Wolf-Dieter Nagl



Ulrike Zika, MSc



Christa Rameder, MA



Mag. Peter Hofmann

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](http://www.achtsamkeits-akademie.at/gesundheits-foerderung)

Die Sommer-Akademie kann als Fortbildung im Ausmaß von 50 UE für

- Mediator:innen (gem. § 20 ZivMediatG)
- Klinische und Gesundheits-Psycholog:innen (gem. § 33 PslG)
- Psychotherapeut:innen (gem. § 14 PthG)

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](https://tinyurl.com/achtsamkeits-akademie)



ACHTSAM  
 KEITS  
 AKADEMIE  
 WE WORK THE MINDFUL WAY