

ACHTSAME
TAGE AM
STIMMERSEE

SOMMER-AKADEMIE
**ACHTSAMKEITSBASIERTE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG**
VON 7. BIS 12. JULI 2024 AM STIMMERSEE BEI KUFSTEIN



ACHTSAM
KEITS
AKADEMIE
WE WORK THE MINDFUL WAY



SOMMER-AKADEMIE
**ACHTSAMKEITSBASIERTE
 GESUNDHEITSFÖRDERUNG**
 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, Zellerterung, 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

"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."

WORT- GESCHENKE UNSERER TEIL- NEHMER:INNEN

"Das 'Buffet-Angebot' der Übungen war sehr gut zusammengestellt."

"Ich habe mich neu erfunden."

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

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

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

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

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

"Es gab viele Momente der Selbsterkenntnis."



”
 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

Diese 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



ACHTSAM
 KEITS
 AKADEMIE
 WE WORK THE MINDFUL WAY