

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



**LV vor Ort** in „Lilli’s Ballroom“  
 Spittelauer Lände 12  
 Stadtbahnbögen 326-329  
 1090 Wien

## 1. SEMESTER

<b>Titel der LV</b>	<b>Referent*in</b>	<b>Termin</b>
Einführung	Peter Hofmann & Susanne Strobach, Team LILLI	11.03.2022, 15.00-18.45 12.03.2022, 09.00-16.30 13.03.2022, 09.00-10.45
Portfolio schreiben	Petra Schwiglhofer	13.03.2022, 10.45-13.00
Grundlagen von Achtsamkeit & grundlegende Praktiken	Dennis Johnson & Tina Draszczyk	01.04.2022, 15.00-20.30 02.04.2022, 09.00-18.30
Neurowissenschaften 1 – Die Wirkung von Achtsamkeit	Britta Hölzl, Susanne Strobach	27.04.2022, 17.00-20.00 ONLINE
Neurowissenschaften 2 – Aufmerksamkeit	Britta Hölzl, Susanne Strobach	11.05.2022, 17.00-20.00 ONLINE
Neurowissenschaften 3 – Wie baut man eine regelmäßige Praxisroutine auf?	Britta Hölzl, Susanne Strobach	18.05.2022, 17.00-20.00 ONLINE
Positive Psychologie & Achtsamkeit	Renate Pelzguter	26.05.2022, 09.00-16.30 27.05.2022, 09.00-16.30
Traumasensitive Achtsamkeit und Ressourcen	Philipp Zimmermann	28.05.2022, 09.00-16.30 29.05.2022, 09.00-16.30
Neurowissenschaften 4 - Stress	Britta Hölzl, Susanne Strobach	01.06.2022, 17.00-20.00 ONLINE
Embodied Awareness - Embodiment I	Thorsten Kondla	16.06.2022, 15.00-18.45 17.06.2022, 09.00-16.30
Kulturgeschichte der Achtsamkeit	Dennis Johnson	18.06.2022, 09.00-16.30
Evaluation	Peter Hofmann & Susanne Strobach	18.06.2022, 17.00-20.00

Neurowissenschaften 5 - Mitgefühl & Selbstmitgefühl aus neurowissenschaftlicher Perspektive	Britta Hölzl, Susanne Strobach	22.06.2022, 17.00-20.00 ONLINE
Embodiment I – follow up	Thorsten Kondla	29.06.2022, 17.00-20.00 ONLINE
<b>RETREAT</b>	Helga Luger-Schreiner & Nils Altner	01.-04.08.2022

## 2. SEMESTER

<b>Titel der LV</b>	<b>Referent*in</b>	<b>Termin</b>
Achtsame Kommunikation, Konfliktregelung & Umgang mit Emotionen	Tina Draszczyk & Susanne Strobach	19.08.2022, 15.00-18.45 20.08.2022, 09.00-16.30 21.08.2022, 09.00-16.30
Neurowissenschaften 6 – Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung	Britta Hölzl, Susanne Strobach	14.09.2022, 17.00-20.00 ONLINE
Achtsamkeit im urbanen Raum und im sozialen Handeln I	Helga Luger-Schreiner & Peter Hofmann	16.09.2022, 15.00-18.45 17.09.2022, 09.00-16.30 18.09.2022, 09.00-13.00
Neurowissenschaften 7 - Schmerz, Depression & Ängste	Britta Hölzl, Susanne Strobach	28.09.2022, 17.00-20.00 ONLINE
Achtsamkeits-Abend	Anleitung durch Studierende	12.10.2022, 17.00-20.00 ONLINE
Verbundenheit	Renate Pelzguter & Ulrike Zika	29.10.2022, 09.00-18.00 30.10.2022, 09.00-13.00
Verbundenheit – follow up 1	Ulrike Zika oder Renate Pelzguter	09.11.2022, 17.00-20.00 ONLINE
Mindful Self Compassion (MSC)	Helga Luger-Schreiner & Margarete Malzer-Gertz	11.11.2022, 15.00-19.00 12.11.2022, 09.00-18.00 13.11.2022, 09.00-14.00
Gesundheit I & Gesundheitsförderung	Christa Rameder & Wolf-Dieter Nagl	26.11.2022, 09.00-16.30 27.11.2022, 09.00-16.30
Achtsamkeits-Didaktik I	Claudia Pinkl	08.12.2022, 09.00-16.30
Embodied Awareness - Embodiment II	Thorsten Kondla	09.12.2022, 09.00-18.00 10.12.2022, 09.00-11.15
Portfolio-Begleitung	Petra Schwiglhofer	10.12.2022, 11.30-13.45
Evaluation	Peter Hofmann & Susanne Strobach	10.12.2022, 14.00-18.30
Embodiment II – follow up	Thorsten Kondla	14.12.2022, 17.00-20.00 ONLINE
Jahresbeginn	Susanne	11.01.2023, 17.00-20.00 ONLINE

### 3. SEMESTER

<b>Titel der LV</b>	<b>Referent*in</b>	<b>Termin</b>
MSC – follow up 1	Helga Luger-Schreiner, Margarete Malzer-Gertz	25.01.2023, 17.00-20.00 ONLINE
Zwischenmenschliche Achtsamkeit	Tina Draszczyk	24.02.2023, 15.00-18.00 25.02.2023, 09.00-16.30 26.02.2023, 09.00-13.00
Neurowissenschaften 8 - Wirkung von Achtsamkeit auf das Altern	Britta Hölzl, Susanne Strobach	01.03.2023, 17.00-20.00 ONLINE
Mindful Aging statt Anti-Aging	Claudia Pinkl & Susanne Strobach	10.03.2023, 15.00-19.30 11.03.2023, 09.00-19.30
Resilienz	Doris Göbl	12.03.2023, 09.00-16.30
Achtsamkeits-Abend	Anleitung durch Studierende, Begleitung Susanne	23.03.2023, 17.00-20.00 ONLINE
MSC – follow up 2	Helga Luger-Schreiner & Margarete Malzer-Gertz	29.03.2023, 17.00-20.00 ONLINE
Resilienz – follow up 1	Doris Göbl	12.04.2023, 17.00-20.00 ONLINE
Embodied Awareness - Embodiment III	Thorsten Kondla	21.04.2023, 15.00-20.30 22.04.2023, 09.00-14.45
Achtsamkeit in der Auseinandersetzung mit Sterben & Tod	Ingrid Strobl	22.04.2023, 15.00-18.30 23.04.2023, 09.00-13.00
Embodiment III – follow up	Thorsten Kondla	03.05.2023, 17.00-20.00 ONLINE
Resilienz – follow up 2	Doris Göbl	10.05.2023, 17.00-20.00 ONLINE
Achtsamkeit im urbanen Raum und im sozialen Handeln II	Helga Luger-Schreiner & Peter Hofmann	18.05.2023, 09.00-16.30
Vielfalt als Chance: Achtsamkeit & Mitgefühl im Gender & Diversity Kontext	Ulrike Zika	19.05.2023, 09.00-16.30 20.05.2023, 09.00-16.30

Verbundenheit – follow up 2	Ulrike Zika oder Renate Pelzguter	24.05.2023, 17.00-20.00 ONLINE
Portfolio-Begleitung	Petra Schwiglhofer	08.06.2023, 15.00-17.15
Gesundheit II & betriebliche Gesundheitsförderung	Christa Rameder & Wolf-Dieter Nagl	09.06.2023, 09.00-16.30
Evaluation	Peter Hofmann & Susanne Strobach	10.06.2023, 09.00-13.00
Neurowissenschaften 9 – Wirkung von Achtsamkeit auf das Immunsystem	Britta Hölzl, Susanne Strobach	14.06.2023, 17.00-20.00 ONLINE
Mindful Parenting	Jörg Mangold & Peter Hofmann	16.06.2023, 15.00-20.30 17.06.2023, 09.00-18.30

#### 4. SEMESTER

<b>Titel der LV</b>	<b>Referent*in</b>	<b>Termin</b>
„Expedition ins Jetzt. Achtsamkeit in der Natur“		ab 01.08.2023 ONLINE KURS
Achtsamkeit in Beratung, Coaching & Mediation + Biografie-Arbeit	Claudia Pinkl & Susanne Strobach	01.09.2023, 15.00-18.30 02.09.2023, 09.00-16.30 03.09.2023, 09.00-13.00
Diplomarbeit schreiben	Manuel Prieller	03.09.2023, 14.00-17.45
Neurowissenschaften 10 – Kritik an der Achtsamkeit	Britta Hölzl, Susanne Strobach	20.09.2023, 17.00-20.00 ONLINE
Natur bewusst erleben	Sandra Knümann	27.09.2023, 17.00-20.00 ONLINE
Achtsamkeit in der Pädagogik	Claudia Pinkl	06.10.2023, 15.00-18.30 07.10.2023, 09.00-16.30 08.10.2023, 09.00-13.00
Diplomarbeit schreiben – follow up 1	Manuel Prieller	18.10.2023, 17.00-20.00 ONLINE
Achtsamkeits-Didaktik II	Claudia Pinkl	26.10.2023, 09.00-16.30
STADT-RETREAT in Wien	Helga Luger-Schreiner & Nils Altner	27.-29.10.2023
Kreativitätsentwicklung und kunstbasierte Achtsamkeitsvermittlung	Helga Luger-Schreiner	10.11.2023, 15.00-20.15 11.11.2023, 09.00-18.30 12.11.2023, 09.00-13.00
Diplomarbeit schreiben – follow up 2	Manuel Prieller	15.11.2023, 17.00-20.00 ONLINE
MSC – follow up 3	Helga Luger-Schreiner, Margarete Malzer-Gertz	29.11.2023, 17.00-20.00 ONLINE
Jahresausklangs-Abend	Anleitung durch Studierende	27.12.2023, 17.00-20.00 ONLINE
Lehrgangs-Abschluss	Peter Hofmann & Susanne & ALLE & TEAM LILLI	26.01.2024, 15.00-18.45 27.01.2024, 09.00-16.30