FORTBILDUNGSREIHE

Achtsamkeit begegnet Psychologie & Psychotherapie

Mindfulness Meets Psychology & Psychotherapy

Modul 1: 08. bis 11. April 2027
Modul 2: 03. bis 06. Juni 2027
Modul 3: 23. bis 26. September 2027

Ort: 1. Bezirk, WIEN

Die Module sind getrennt buchbar. Empfohlen wird nach Möglichkeit die gesamte Fortbildungsreihe zu besuchen.

In dieser Fortbildung werden innerhalb einzelner Module Schwerpunkte gelegt, die sowohl das praktische Verständnis (Selbsterfahrung) von Achtsamkeitspraxis fördern, als auch Wissen über deren Hintergründe, Anwendung und wissenschaftliche Bezüge vermitteln und einen Bogen zur modernen Psychologie und Psychotherapie spannen.

Die einzelnen Module der Fortbildung widmen sich den Grundlagen der Achtsamkeit wie sie auf buddhistischen Quellen beruhend, heute auch außerhalb eines buddhistischen Umfelds eingesetzt werden.

Achtsamkeit steht hier im Wesentlichen dafür, die Aufmerksamkeit zu sammeln, sie bewusst auf die gegenwärtige Erfahrung zu lenken und diese in der Folge zu erkunden.

Achtsamkeit zielt darauf aus, die Nuancen, das Zusammenspiel und die Veränderlichkeit körperlicher und mentaler Erfahrungen bewusst zu erleben.

(Martina Draszczyk, 2022)

3 Module

Die wissenschaftlich erforschten MB-Interventionen (Mindfulness-Based-Interventions) bilden den Anfang „Achtsamkeitspraxis – Einführung und Kontextualisierung“.
Das 2. Modul umfasst und vertieft die „Achtsamkeit des Körpers & Yogapraxis“.
Das 3. Modul der Fortbildungsreihe widmet sich dem Thema „Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl als Möglichkeit sich Heilsamem zuzuwenden“.



Zielgruppe

- Psycholog*innen, Student*innen der Psychologie, Psychotherapeut*innen, Ärzt*innen, Yogalehrer*innen, Menschen in medizinischen und helfenden Berufen.

Teilnahmegebühr

- Ein Fortbildungsmodul einzeln gebucht € 560
- Gesamte Fortbildungsreihe € 1560* (3 Module à € 520)
- Frühbucherbonus minus 10% bei Buchung der gesamten Fortbildungsreihe zahlbar bis 31.1.2027

* Ratenzahlungen möglich
Alle Module inklusive Seminarunterlagen im Download-Bereich

Anmeldung & Ablauf

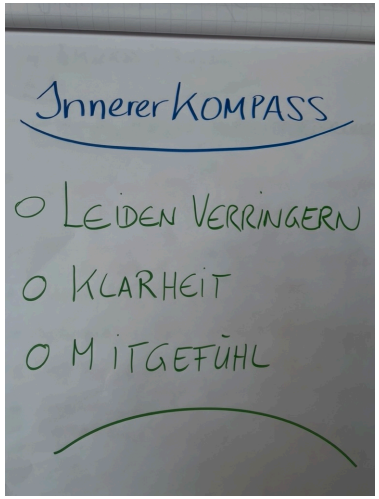
Für die Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail an
petra.tschoegl@achtsamkeitsprogramme.at
Sie erhalten ein Anmeldeformular und Ihre Anmeldung wird nach Zahlungseingang bestätigt.

Modulzeiten 3-tägig

Donnerstag	18.30 - 21.00
Freitag u. Samstag	09.00 - 13.00
	15.00 - 18.30
Sonntag	09.00 - 12.30

Veranstaltungsort

Fleischmarkt 16,
Stiege I, 2. Stock, Tür 23,
1010 Wien



Inhalte der einzelnen Module

Modul 1: 08. - 11. April 2027 Mag. Petra Tschögl
Achtsamkeit: Eine Einführung und Kontextualisierung

Dieses Modul widmet sich den Grundlagen der Achtsamkeit und den MB-Interventionen. Das Verständnis für die Hintergründe als auch die Übung und Anwendung von Achtsamkeit wird vertieft. Welche Wirkung können wir erwarten? Was ist heilsam, was weniger? Anleiten von Achtsamkeitsübungen in Kleingruppen mit Reflexion, Übungsmaterial.

Modul 2: 03. - 6. Juni 2027 Mag. Dr. Elisabeth Fehrmann MSc
Achtsamkeit des Körpers & Yoga Praxis

Dieses Modul umfasst das Kennenlernen von Body&Mind-Interventionen des Yoga inkl. achtsame Yoga-Übungen (Asanas), Atempraxis, geführte Meditationen, als auch Yoga-Theorie aus der buddhistischen und hinduistischen Psychologie mit weiterführenden Übungen.

Modul 3: 23. - 26. September 2027 Dr. Martina Draszczyk
Sich Heilsamem zuwenden: Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl

Dieses Modul will vermitteln, wie wir uns selbst mit Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl freundlicher und akzeptierender begegnen können. Dies stabilisiert eine liebevolle und verantwortungsvolle Haltung sich selbst und anderen gegenüber und trägt dazu bei, das Leben – insbesondere auch den Alltag in helfenden Berufen – in mehr Leichtigkeit zu gestalten, indem wir uns Heilsamem zuwenden. Übungen in Kleingruppen und Reflexion.

Referentinnen



Mag. Petra Tschögl ist Klinische Psychologin,Gesundheitspsychologin. Seid über 20 Jahren praktiziert sie Meditation. Die Zertifizierung zur MBSR Lehrerin hat sie am Center for Mindfulness u. Brown University/Boston/US gemacht. Sowie ein Dharma Mentorshiptraining der IMS (Inside Meditation Society/US). Als Senior MBSR Teacher ist sie Lehrbeauftragte im Bereich MBSR und Achtsamkeit. Im klinischen Kontext hat sie seid 2008 achtsamkeitsbasierte Verfahren entwickelt und umgesetzt. Es macht ihr große Freude den Wert der Achtsamkeit in Kliniken und Organisationen zu integrieren.



Mag. Dr. Elisabeth Fehrmann MSc ist Klinische Psychologin, Psychotherapeutin (Integrative Therapie) und Yoga-Lehrerin. Seit 25 Jahren ist sie begeisterte Yoga-Praktizierende. Den Yoga-Ausbildungen hat sie bei Balachandran Chandrasekharan Nair (Kerala), bei Reflections Yoga/ Center for Conscious Living (New York) und bei der Yoga-Akadamie Austria (Gesundheitsyoga) gemacht. In der Praxis verknüpft sie Ansätze des Yoga und der Achtsamkeit mit der leibzentrierten Ausrichtung ihrer Psychotherapieausbildung. An der Universität unterrichte sie u.a. hinduistische und buddhistische Psychologie.



Dr. Martina Draszczyk ist Buddhismuskundlerin, Achtsamkeitslehrerin, Autorin und Übersetzerin. Seit den 1970er Jahre geht sie den Weg buddhistischer Praxis.
Seit über 15 Jahren unterrichtet sie säkulare Achtsamkeitspraxis und seit ca. 10 Jahren bildet sie Achtsamkeitslehrtätige in Deutschland und Österreich aus. Zudem teile sie ihr Wissen und ihre Erfahrung in Retreats und Seminaren mit dem Anliegen, Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl als Quelle von Klarheit, Gelassenheit und innerer Freiheit erfahrbar zu machen.

Stornobedingungen

Bei Stornierungen bis 45 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 100 Euro erhoben. Zwischen 45 und 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn werden 50% der Teilnahmegebühr verrechnet. Erfolgt eine Abmeldung weniger als 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, wird die gesamte Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt. Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 100 Euro erhoben. Bei Nicht-Erscheinen oder vorzeitigem Verlassen der Veranstaltung ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktritts-Versicherung abzuschließen. Bitte wenden Sie sich hierfür an einen Versicherungsanbieter Ihrer Wahl.

Haftungshinweis

Die Teilnahme an diesem Angebot erfolgt auf eigene Verantwortung. Referentinnen und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

„Es verwandelt uns, wenn wir einfach innehalten, statt den Raum sofort mit etwas zu füllen. Indem wir warten, können wir eine fundamentale Rastlosigkeit berühren – und eine fundamentale Weiträumigkeit

Pema Chödrön



Kontaktdaten / Impressum

Mag. Petra Tschögl
Hauptplatz, Grätzl 5/4,
3730 Eggenburg