



Aus- und Weiterbildung & weitere Vertiefung der regelmäßigen Achtsamkeits- und Meditationspraxis seit Dezember 2009

Buddhismus-Lehrgang in zwei Semestern:

Akademie für Buddhismus und Christentum (Okt. 2011 - Juni 2012)

Symposium Kontemplation:

Kardinal König Haus, November 2013 in Wien

Studium der „Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess“ (März 2013 – Okt. 2015)

In Kooperation von Universität Salzburg, St. Virgil Salzburg und der KPH Edith-Stein <http://www.spirituelletheologie.at/>

Turmeremit „Linz09“:

1 Woche Aufenthalt im „Turm“ des Linzer Mariendoms (April 2014)

Aus- und Weiterbildung zum MBSR-Lehrer:

Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (Dez. 2014 – Mai 2016) <http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/> | Was ist MBSR? (<https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/mbsr/was-ist-mbsr>)

Fachkonferenz Meditation & Wissenschaft:

November 2012 und 2016 in Berlin <http://www.meditation-wissenschaft.org/>

Aus- und Weiterbildung zum MBCL-Lehrer

Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (Dez. 2017 – Sept. 2018)
Was ist MBCL? (<https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/mbcl/was-ist-mbcl>)

Zertifizierung zum Senior Corporate Based Mindfulness Trainer (CBMT) Sept. 2015

Potential Project Trainings

„Achtsamkeits-Training“ (Vertiefung) mit Glen Svensson (<http://www.glensvensson.org/>)
2 x 8-Wochen Online-Trainingsprogramm (Mai - Juni 2016) | (Sept. - Nov. 2016)

„Compassion Training“ mit Venerable Sangye Khadro (Kathleen McDonald)
4-Monate Online-Trainingsprogramm (Sept. 2017 – Jan. 2018)

Zertifizierung zum Senior Trainer für Mindfulness in Organisationen (Mai 2017 – Dez. 2017)

Mindful Leadership Institut (<http://www.mindfulleadership.at/>) & TRIGON (<https://www.trigon.at/>)

Mitglied bei/m

MBSR - MBCT Vereinigung Österreich | Österreichischer Bundesverband für Achtsamkeit/Mindfulness | ARGE proEthik





Meditation & Achtsamkeit (Retreats)

Mein Hauptlehrer: Sayadaw U Tejaniya, Yangon, Burma (<http://tejaniasayadaw.space>)

Vipassana Meditation mit Sayadaw U Tejaniya:

- 4 Wochen Retreat (Dez. 2009), Burma
- 3 Wochen Retreat (Dez. 2010), Burma
- 2 Wochen Retreat (April - Mai 2011), Tschechien
- 10 Tage Retreat (Mai 2013), Tschechien

Vipassana Meditation im IMC Kärnten: (<http://www.imc-austria.com/imcaustria.html>)

- 10 Tage Schweigeretreats (Feb. 2011 | Aug. 2014 | Feb. 2016 | Jan. 2017 | Jän. 2018 | Juli 2018)
- 5 Tage Schweigeretreat (Dez./Jän. 2019)

Sonstige kürzere Retreats (2-6 Tages Retreats):

- Deutschland, Benediktushof, Würzburg, mit Dr. Linda Lehrhaupt (Mai 2011)*
- Schweiz, Kloster Dhammapala, Kandersteg (Juni 2011)*
- Österreich, Buddhistisches Zentrum Scheibbs, Martine u. Stephen Batchelor (Juni 2012)*
- Österreich, Buddhistisches Zentrum Scheibbs mit Sasaki Gensô Rôshi (Juli 2014)*
- Deutschland, Benediktinerkloster Niederaltaich (Dez. 2014), im Rahmen des Studiums „Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess“*
- USA, Garrison Institute, NY mit Matthieu Ricard (2,5 Tage, Nov. 2016)*
- Österreich, St. Virgil, Salzburg, „Coming to Our Senses“ mit Jon Kabat-Zinn (6 Tage, Juni 2017)*
- Spanien, Rural Amalurra, Raum Bilbao, mit Roshi Joan Halifax (2,5 Tage, Okt. 2017)*

Sonstiges

- Österreich, Europakloster Gut Aich, St. Gilgen, Yoga- und Meditations-Wochenende mit Florian Palzinsky (2 Tage, Aug. 2017), <http://www.yogaundmeditation.at/>*
- Österreich, 8-Wochen Mindful Self-Compassion (MSC)-Kurs (Mai – Juni 2018), <http://www.powerful-heart.at/>*

Regelmäßige, eigene Achtsamkeitspraxis

- Tägliche Achtsamkeitsmeditation seit Dez. 2009, ca. 300 h pro Jahr, aktuell: > 2.800 h (inkl. über 180 Retreat-Tage)
- Wöchentliche Yogapraxis seit März 2015

Stand: Jänner 2019

Mitglied bei/m

MBSR - MBCT Vereinigung Österreich | Österreichischer Bundesverband für Achtsamkeit/Mindfulness | ARGE proEthik

