



Aus- und Weiterbildung & weitere Vertiefung der regelmäßigen Achtsamkeits- und Meditationspraxis seit Dezember 2009 (1)

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

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)
- Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (Dez. 2018 – Juni 2020)
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)
- Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (Juli 2021)
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)

Aus- und Weiterbildung zum Breathworks-Lehrer

- Breathworks Deutschland (Juni 2021 – Juli 2022)
Was ist Breathworks? <https://www.breathworks-mindfulness.org.uk> & <https://www.breathworks.de>

Mitglied bei/m

MBSR - MBCT Vereinigung Ö | Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT D | Ö Bundesverband für Achtsamkeit/Mindfulness | ARGE proEthik





Aus- und Weiterbildung & weitere Vertiefung der regelmäßigen Achtsamkeits- und Meditationspraxis seit Dezember 2009 (2)

Meditation & Achtsamkeit (Retreats)

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

Vipassana Meditation mit Savadaw U Tejaniya:

- 4 Wochen Retreat (Dez. 2009) & 3 Wochen Retreat (Dez. 2010), Burma
- 2 Wochen Retreat (April - Mai 2011) & 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 | Jan. 2018 | Juli 2018)
- 5 Tage Schweigeretreat (Dez./Jan. 2019) & 6 Tage Schweigeretreat (Juli 2019)

Sonstige (kürzere) Retreats (2-7 Tages Retreats):

- *Deutschland, Benediktushof*, Würzburg, mit Dr. Linda Lehrhaupt (5 Tage, Mai 2011)
- *Schweiz, Kloster Dhammapala*, Kandersteg (5 Tage, Juni 2011)
- *Österreich, Buddhistisches Zentrum Scheibbs (BZS)*, M. u. S. Batchelor (4 Tage, Juni 2012)
- *Österreich, BZS*, mit Sasaki Gensô Rôshi (4 Tage, Juli 2014)
- *Deutschland, Benediktinerkloster Niederaltaich* (6 Tage, 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 Slbg.*, „Coming to Our Senses“, Jon Kabat-Zinn (6 Tage, Juni 2017)
- *Spanien, Rural Amalurra*, Raum Bilbao, mit Roshi Joan Halifax (2,5 Tage, Okt. 2017)
- *Österreich, BZS* mit Ursula Lyon (7 Tage, Feb. 2019)
- *Deutschland, Europäisches Zentrum für Achtsamkeit*, Freiburg mit Saki Santorelli (4-Tages-Workshop, April 2019)
- *Österreich, ZENtrum Mondsee*, Schweigeretreat (5 Tage, Jänner 2020)
- *Österreich, BZS* mit Christoph Köck (7 Tage, Juli 2020)
- *Deutschland: Hof Oberlethe*, Achtsamkeit und Mitgefühl – Meditations-Retreat mit Marie Mannschatz und Frits Koster (6 Tage, Oktober/November 2021)

Sonstiges (1)

- *Wien*, 8-Wochen MBSR-Kurs mit Dr. Tina Draszczyk, (Okt. – Dez. 2014)
- *Österreich, Europakloster Gut Aich, St. Gilgen*, Yoga- und Meditations-Wochenende mit Florian Palzinsky (2 Tage, Aug. 2017)
- *Wien*, 8-Wochen Mindful Self-Compassion (MSC)-Kurs mit Helga Luger-Schreiner (Mai – Juni 2018)
- *Wien*, 8-Wochen Interpersonal Mindfulness Program (IMP)-Kurs mit Dr. Tina Draszczyk (Mai – Juni 2019)
- *Wien*, Freundlichkeit und Mitgefühl in MBSR & MBCT mit Frits Koster (3 Tage, Sept. 2019)

Mitglied bei/m

MBSR - MBCT Vereinigung Ö | Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT D | Ö Bundesverband für Achtsamkeit/Mindfulness | ARGE proEthik



Aus- und Weiterbildung & weitere Vertiefung der regelmäßigen Achtsamkeits- und Meditationspraxis seit Dezember 2009 (3)



Sonstiges (2)

- *Wien*, Mindful Compassionate Parenting (MCP) mit Jörg Mangold (3 Tage, Okt. 2019)
- *Wien*, Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) mit Frits Koster (3 Tage, Sept. 2020)
- *Online*: Die Kraft des Selbstmitgefühls (MSC) – Webinar mit Chris Germer (Nov. - Dez. 2020)
- *Online*: 9-Wochen breathworks Training, breathworks Deutschland (Jän. - März 2021)
- *Online*: MBCL-Grundlagenseminar mit Jana Willms (3 Tage, Jän. 2021)
- *Online*: MBCL-Grundlagenseminar mit Jana Willms (3 Tage, März 2021)
- *Online*: Achtsamkeit und Mitgefühl im Umgang mit Schmerz und chronischen Erkrankungen Die Breathworks Methode MBPM – Mindfulness-Based Pain Management mit Vidyamala Burch und Dr. Colette Power (3 Tage, März 2021)
- *Online*: 8-Wochen breathworks Training, breathworks UK (März - Mai 2021)
- *Online*: Becoming Trauma-Sensitive: Making Mindfulness and Meditation Safe for Trauma Survivors, Oxford Mindfulness Center, David Treleaven, PHD (2 Tage, April - Mai 2021)
- *Online*: 8-Wochen-Kurs, Mindfulness Frame by Frame, Oxford Mindfulness Center, Emeritus Professor Mark Williams (Mai – Juli 2021)
- *Online*: 1 Halbtage, Notfallkompetenz für Meditations- und Achtsamkeitstrainer:innen – Umgang mit psychischen Stressreaktionen und Problemen von Kursteilnehmenden, Dr. Matthias Hammer (9. Okt. 2021)
- *Online*: 6-Wochen-Kurs Positive Neuroplastizität (PNT) nach Rick Hanson, Dennis Johnson (Nov. – Dez. 2021)
- *Online*: Achtsamkeit und Mitgefühl in der Behandlung und Beratung von traumatisierten Menschen, Europäisches Zentrum für Achtsamkeit, Dr. Luise Reddemann und Dr. Paul Grossman (3 Tage, März 2022)
- *Online*: breathworks 12-Wochen-Kurs (Mindfulness-Based Pain Management), Frank Lemmermann (April – Juli 2022)
- *Online*: Polyvagal Online Kongress, Polyvagal Akademie, Milton-Erickson-Institut Rottweil, Carl-Auer Akademie und Carl-Auer Verlag, (22. Juni 2022)
- *Online*: Masterclass: Adaptations for Breathing (Tages-Workshop), breathworks UK, Vidyamala Burch (16. Juli 2022)

Regelmäßige, eigene Achtsamkeitspraxis

- Tägliche Achtsamkeitsmeditation seit Dez. 2009, ca. 300 h pro Jahr, aktuell: über 3.700 h (inkl. rund 225 Retreat-Tage)
- Regelmäßige Yogapraxis zwischen März 2015 - 2018

Stand: Juli 2022

Mitglied bei/m

MBSR - MBCT Vereinigung Ö | Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT D | Ö Bundesverband für Achtsamkeit/Mindfulness | ARGE proEthik

