



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

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)
<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)

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://tejaniyasayadaw.space>)

Vipassana Meditation mit Sayadaw 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)

Sonstiges

- *Österreich, Europakloster Gut Aich, St. Gilgen*, Yoga- und Meditations-Wochenende mit Florian Palzinsky (2 Tage, Aug. 2017), <http://www.yogaundmeditation.at/>
- *Wien*, 8-Wochen Mindful Self-Compassion (MSC)-Kurs (Mai – Juni 2018)
- *Wien*, 8-Wochen Interpersonal Mindfulness Program (IMP)-Kurs (Mai – Juni 2019)c
- *Wien*, Freundlichkeit und Mitgefühl in MBSR & MBCT mit Frits Koster (3 Tage, Sept. 2019)
- *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)

Regelmäßige, eigene Achtsamkeitspraxis

- Tägliche Achtsamkeitsmeditation seit Dez. 2009, ca. 300 h pro Jahr, aktuell: über 3.300 h (inkl. rund 220 Retreat-Tage)
- Regelmäßige Yogapraxis zwischen März 2015 - 2018

Stand: Oktober 2020

Mitglied bei/m

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

