



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/mbstr/was-ist-mbstr>)

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>

Aufbaumodul | Weiterbildung zum MBCT-Lehrer

- Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (3. bis 8. Oktober 2022)
- Was ist MBCT? <https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/leistungsspektrum/mbct/was-ist-mbct>

Mitglied bei/m

MBSR - MBCT Vereinigung Ö | Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT D | Europäischer Dachverband | VIA – MBSP-Trainer





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



Weiterbildung zum Supervisor für MBP (Mindfulness-Based Programs)

- Mindfulness Supervision Training (November 2022 – Dezember 2023)
Was ist Mindfulness Supervision? <https://lotheijke.com/en/supervision/supervision-training/>

Weiterbildung zum Deep Rest Meditation Lehrer

- Bei Nicole Stern (13. bis 17. Mai 2024)
Was ist Deep Rest Meditation? <https://deep-rest-meditation.de/>

Weiterbildung zum MBSP-Lehrer

- Bei der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie (<https://www.dgpp-online.de/>) in Kooperation mit dem VIA Institute on Character (<https://www.viacharacter.org/>) (April 2025 – Oktober 2025)
- Was ist MBSP? <https://geist-reich.jetzt/kursformate/#MBSP>

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 | Dez./Jan. 2022/23 | Dez./Jan. 2023/24 | Dez. 2025
- 5 Tage Schweigeretreat Dez./Jan. 2019/20 & 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)

Mitglied bei/m

MBSR - MBCT Vereinigung Ö | Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT D | Europäischer Dachverband | VIA – MBSP-Trainer





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



- *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)
- *Österreich: MBCL Retreat im BZS* mit Erik van den Brink (6 Tage, Juli 2023)
- *Österreich: BZS* mit Stephan Pende Wormland (8 Tage, Juli 2024)
- *Österreich: MBCL Retreat im BZS* mit Erik van den Brink (6 Tage, Juli 2025 als Assistenz)

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)
- *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)

Mitglied bei/m

MBSR - MBCT Vereinigung Ö | Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT D | Europäischer Dachverband | VIA – MBSP-Trainer





Aus- und Weiterbildung & weitere Vertiefung der regelmäßigen Achtsamkeits- und Meditationspraxis seit Dezember 2009 (4)



- *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:* MBCL-Grundlagenseminar mit Frits Koster (3 Tage, September 2022)
- *Wien:* Ent-spannt in die Woche starten, VAGUS-Nerv - Aktivierung mit Qigong, Meditation & Atem mit Barbara Rotraud Fischer (Shambala, Wien), 15-Wochen-Kurs (Okt. 2022 – Jan. 2023)
- *Online:* TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness) Study Group: In einer MBP-Ausbildner-Gruppe treffen wir uns regelmäßig zur Intervention und bearbeiten das komplette TSM-12-Module-Programm (Oktober 2022 – Juni 2023), THE COMPLETE Trauma-Sensitive Mindfulness Training: <https://davidtreleaven.com/online-training/>

Sonstiges (2)

- *Clenze:* Interpersonelle Achtsamkeit - Grundlagenseminar Interpersonal Mindfulness Program (IMP) mit Frits Koster und Bernd Langohr (9. – 12. März 2023)
- *Online:* Humanize Basis-Dyaden Trainings-Programm über 10 Wochen mit Katharina Schacht (April – Juni 2023), <https://humanize.com/>
- *Online:* 8-Wochen-Kurs „Müheleose Achtsamkeit“ nach Loch Kelly, Dennis Johnson (Mai – Juni 2023)
- *Würzburg:* EMA - Embodied Mindful Awareness (Verkörperte Achtsamkeit), von und mit Dr. Linda Lehrhaupt (23. – 25. August 2023)
<https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/leistungsspektrum/embodied-mindful-awareness-ema>
- *Wien:* 13-Wochen/Einheiten-Kurs: Gesundheit und Qi Gong, Meister Zhang Xiao Ping (September – Dezember 2023), <https://www.zhang.at/>
- *Online:* Training „Trauma-informiertes Arbeiten und Begleiten von Gruppen und Teams für Psychologische Sicherheit“ mit Peter Paanakker (6 Termine, Oktober 2023 - Jänner 2024)
- *Wien:* 15-Wochen/Einheiten-Kurs: Gesundheit und Qi Gong, Meister Zhang Xiao Ping (Februar – Juni 2024), <https://www.zhang.at/>
- *München:* 2-Tages-Workshop: „Ich und meine innere WG - IFS-Workshop“ mit Heike Mayer (1./2. März 2024), <https://www.achtsamkeitstraining-muenchen.de/>
- *Online:* 6-Wochen-Training „Mindfulness-Based Training in Forgiveness (MBTF)“ mit Joyce Cordus und Frits Koster (April – Mai 2024), <https://www.vergevingsgezindheid.com/>
- *Online-Seminar:* The Embodied Teacher - Verkörperung der Achtsamkeitspraxis mit Peter Paanakker (13.4.2024), <https://peterpaanakker.de/>
- *Wien:* 13-Wochen/Einheiten-Kurs: Gesundheit und Qi Gong, Meister Zhang Xiao Ping (Februar – Mai 2024), <https://www.zhang.at/>
- *Online:* 8-Wochen-Kurs MBSP - Mindfulness Based Strengths Practice - Achtsamkeitsbasierte Stärkenpraxis nach Ryan Ryan M. Niemiec (April – Juli 2024), <https://www.dgpp-online.de/termine>
- *Wien:* 12-Wochen/Einheiten-Kurs: Gesundheit und Qi Gong, Meister Zhang Xiao Ping (September – Dezember 2024), <https://www.zhang.at/>

Mitglied bei/m

MBSR - MBCT Vereinigung Ö | Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT D | Europäischer Dachverband | VIA – MBSP-Trainer





Aus- und Weiterbildung & weitere Vertiefung der regelmäßigen Achtsamkeits- und Meditationspraxis seit Dezember 2009 (5)



- *Online: Achtsames Selbstmitgefühl bei Arbeitsstress und Burnout* – dreiteilige Webinar-Serie mit Chris Germer & Lienhard Valentin (Jänner 2025), <https://www.arbor-online-center.de>
- *Wien: 13-Wochen/Einheiten-Kurs: Gesundheit und Qi Gong*, Meister Zhang Xiao Ping (Februar – Mai 2025), <https://www.zhang.at/>
- *Online: Das Embodiment der traumasensitiven Achtsamkeit: Praktiken zur Unterstützung einer sicheren und transformativen Lehre und Praxis* – Webinar mit David Treleaven (März 2025), <https://www.arbor-online-center.de>
- *Wien: 13-Wochen/Einheiten-Kurs: Gesundheit und Qi Gong*, Meister Zhang Xiao Ping (September – Dezember 2025), <https://www.zhang.at/>
- *Wien: 13-Wochen/Einheiten-Kurs: Gesundheit und Qi Gong*, Meister Zhang Xiao Ping (Februar – Juni 2026), <https://www.zhang.at/>

Regelmäßige, eigene Achtsamkeitspraxis

- Tägliche Achtsamkeitsmeditation seit Dez. 2009, ca. 300 h pro Jahr, aktuell: rund 4.750 h (inkl. rund 280 Retreat-Tage)
- Wöchentliche Yogapraxis zwischen März 2015 – 2018
- Wöchentliche Qi Gong-Praxis ab Oktober 2022

Stand: März 2026

Mitglied bei/m

MBSR - MBCT Vereinigung Ö | Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT D | Europäischer Dachverband | VIA – MBSP-Trainer

