



Achtsamkeit
Mitgefühl
Training
Potenzialentfaltung
Coaching
Beratung

Ihr Partner (Seite 1 von 2)

Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U.

Mag. Klaus Kirchmayr

- ✓ Unternehmensberater (FN 443087z)
- ✓ Zertifizierter Mindfulness-Based Stress Reduction (**MBSR**)-Lehrer/-Trainer nach Jon Kabat-Zinn
- ✓ Zertifizierter Mindfulness-Based Compassionate Living (**MBCL**)-Lehrer/-Trainer
- ✓ Dozent und Supervisor am **Institut für Achtsamkeit (IAS)** von Dr. Linda Lehrhaupt
- ✓ Österreichischer Kooperationspartner vom **IAS**
- ✓ **Supervisor** für **Mindfulness-Based Programs (MBP)**
- ✓ Dozent im Masterlehrgang "Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen" an der **KPH Wien/Krems** (03/2018 – 01/2022)
- ✓ Zertifizierter **Deep Rest Meditations**-Lehrer/-Trainer (nach Nicole Stern)
- ✓ Zertifizierter Mindfulness-Based Strenghts Practice (**MBSP**)-Lehrer/-Trainer
- ✓ **EUPPA**-zertifizierter Trainer für Positive Psychologie
- ✓ Zertifizierter **breathworks**-Lehrer/-Trainer - Mindfulness-Based Pain Management (**MBPM**)
- ✓ Trainer am **BFI Wien / BFI Salzburg**



- ✓ Achtsamkeits-Trainer, -Coach, -Berater, Enabler und Potenzialentfalter
- ✓ Mitglied der MBSR – MBCT Vereinigung Österreich
- ✓ Mitglied des MBSR-MBCT Verband Deutschland
- ✓ Mitglied vom Europäischen Dachverband für Achtsamkeit (EAMBA)
- ✓ Studium der Betriebswirtschaftslehre (Innsbruck, Uppsala/Schweden)
- ✓ Studium der „Spirituellen Theologie im interreligiösen Prozess“ (Salzburg)
- ✓ Studienaufenthalte in Thailand, China, Vietnam, Philippinen
- ✓ Universitätslehrgang am Management Center Innsbruck (MCI)
- ✓ Rund 25 Jahre Erfahrung in der Wirtschaft (Management, Vertriebssteuerung, Produktentwicklung, Business Development, Private Banking), **ab 2016** freiberuflich
- ✓ Ergänzende Informationen/Profile: **LinkedIn** <https://www.linkedin.com/in/klauskirchmayr/>
- ✓ Langjährige Achtsamkeits- und Mediationspraxis (rund 4.750 h)
- ✓ Rund 280 Tage Retreat-Erfahrung in Klöstern und Meditationszentren in Asien und Europa in unterschiedlichen Traditionen
- ✓ Laufende (internationale) Aus- und Weiterbildungen (15 – 20 Tage pro Jahr!)
- ✓ <https://geist-reich.jetzt/ueber-mich/>

Mitglied bei/m

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





Achtsamkeit
Mitgefühl
Training
Potenzialentfaltung
Coaching
Beratung

Ihr Partner (Seite 2 von 2)

Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U.

Trainings-, Workshop- und Kursangebot

- ✓ **Keynote-Speaker** rund um die Themen Mindfulness, Mitgefühl und Positive Psychologie, Beispiele von durchgeführten 1-2-stündigen Formaten (in Präsenz oder online)
 - Sich selbst führen und dann die anderen
 - Aufmerksamkeitsregulation und Emotionsregulation – Wie Achtsamkeitspraxis die Wahrnehmung schärft
 - Den Autopiloten verstehen lernen - Wie Achtsamkeitspraxis im (Arbeits)Alltag unterstützen kann
- ✓ **Workshop-Formate** (halbtägig oder 1-2 ganz Tage), Beispiele von durchgeführten Workshops (in Präsenz oder online)
 - Resilienz! Was genau ist das ... und kann ich Lebensfreude (wieder) lernen und entwickeln?
 - Achtsamkeit als Weg zu mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und Lebensfreude
 - Gesundheit stärken, Stress reduzieren und Selbstfürsorge kultivieren durch Achtsamkeit
 - Achtsam sein? „Simple but not easy!“
 - Mit Achtsamkeit und Mitgefühl das (Stress)Toleranzfenster vergrößern?
- ✓ Alle auf Seite 1 genannten **Trainingsprogramme** können standardisiert in Präsenz oder online für ihre Organisation angeboten werden:
 - **MBSR** - Mindfulness-Based Stress Reduction
 - **MBSP** - Mindfulness-Based Strengths Practice
 - **MBCL** - Mindfulness-Based Compassionate Living
 - **Deep Rest Meditation**
 - **MBPM** - Mindfulness-Based Pain Management (breathworks)
- ✓ **Individualisierte, ressourcenorientierte Workshops oder Trainingsprogramme** rund um die Schwerpunktthemen: Achtsamkeit, Mitgefühl, Positive Psychologie (Charakterstärken-Modell und/oder PERMA-Modell)
- ✓ **Webinare** mit internationalen Partner:innen
- ✓ **Einzel-Coachings** (*Privatpersonen und Unternehmen/Organisationen*)
- ✓ Geistreich(e) Retreats: 1-4-Tages-Formate. Muster-Ausschreibung: https://geist-reich.jetzt/wp-content/uploads/2025/04/Geistreich_Flyer_Final_3in1_Sommer_Wald4tel_2020.pdf oder https://geist-reich.jetzt/wp-content/uploads/2025/04/Flyer_Geistreich_Stadt_Retreat_12.4.2025.pdf
- ✓ Laufendes Kursangebot/Kurskalender | <https://geist-reich.jetzt/kursekalender/>
- ✓ Referenzliste | <https://geist-reich.jetzt/referenzen/>

Stand: März 2026

Mitglied bei/m

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

