

Freude und Lebendigkeit durch Achtsamkeit

Übungen der Achtsamkeitspraxis helfen Ihre Wahrnehmung zu intensivieren. Durch bewusste Wahrnehmung mit allen Sinnen kommen Sie zur Ruhe und entdecken Ihren persönlichen Freiraum. Qi Gong bringt die Lebensenergie ins Fließen und fördert eine gute individuelle Balance.

Sie lernen westliche und östliche Zugänge zu Achtsamkeit und Meditation kennen und erproben diese. Bei diesem Lehrgang betrachten Sie Ihr Leben in Ruhe und entdecken Ihre inneren Kraftquellen. Der Fokus liegt auf den tiefen Dimensionen im eigenen Leben und im sozialen Miteinander.

Ein eigenes Modul ist dem Thema Achtsamkeit mit Kindern gewidmet.

Der Lehrgang befähigt Sie, Angebote in Ihrem beruflichen Feld zu setzen. In Ihrer Abschlussarbeit bereiten Sie eine Einheit für Ihr Tätigkeitsfeld vor. Am letzten Kurswochenende werden die Projekte präsentiert und gemeinsam durchgeführt. So erhalten Sie Feedback von der Gruppe und bekommen Sicherheit für die Umsetzung in der Praxis.



TRAINER*INNEN:

Dipl.-Päd.in Michaela Stauder, BA (Lehrgangsleitung), Volks- und Sonderschullehrerin, Waldorfpädagogin, Studium der Kulturwissenschaften, Lehrerin für Qi Gong und achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit



Dipl.-Päd.in Monika Hupfer Volksschullehrerin, Montessoripädagogin, Lehrerin für Qi Gong und achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit



Mag. Gerald Kiesenhofer Pädagoge und Erlebnispädagoge, Philosophiestudium, Lehrer für Qi Gong und taoistische Kontemplationspraxis, Referent für spirituelle Wegbegleiter*innen



Mag.^a Irmgard Lehner Theologin, leitende Seelsorgerin in der Pfarre Wels-St. Franziskus, geistliche Begleitung und Exerzitien-Leitung

Nähere Informationen zum Ausbildungslehrgang finden Sie unter www.kbw-ooe.at oder unter der Tel. (0732) 76 10-32 17

ZIELGRUPPE: Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen in Pfarren, Erwachsenenbildner*innen, Menschen in pädagogischen oder sozialen Berufen



Anzahl der Teilnehmer*innen: 10 bis 15

KOSTEN: € 980,- ohne Übernachtungskosten

Der Lehrgang ist mit 7 ECTS im Rahmen der wba akkreditiert und kann über das Bildungskonto des Landes OÖ gefördert werden.



Der **INFO-NACHMITTAG** ist für 13. Mai 2022 von 15 bis 19 Uhr in Wels-St. Franziskus geplant.

ANMELDESCHLUSS: 1.9.2022

ANMELDUNG: Kath. Bildungswerk OÖ, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
E-Mail: weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at, Tel.: (0732) 76 10-32 09

**Katholisches
Bildungswerk OÖ**



Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass gemachte Aufnahmen/Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit des Kath. Bildungswerkes OÖ verwendet und veröffentlicht werden dürfen.

IMPRESSUM: Pastoralamt der Diözese Linz, Kath. Bildungswerk OÖ, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz / F.d.I.v.: Michaela Stauder / Foto: Bernhard Stauder



*Freude und Lebendigkeit
durch Achtsamkeit*

**LEHRGANG
ACHTSAMKEITSPRAXIS
SEPTEMBER 2022 - MÄRZ 2023**

MIT DIESEM LEHRGANG KÖNNEN SIE

- die Kraft der Achtsamkeitspraxis und des Qi Gong erfahren
- Ihr Leben in Richtung mehr Leichtigkeit und Freiraum verändern
- die Achtsamkeitspraxis in Ihrem Tätigkeitsfeld einbringen
- Menschen helfen mit sich selbst und dem Göttlichen in Kontakt zu kommen

LEHRINHALTE

- formelle und informelle Achtsamkeitspraxis
- westliche und östliche Wege der Achtsamkeit
- Reflexion der eigenen Lebenssituation
- Achtsamkeitspraxis in der Natur
- Achtsamkeit mit Kindern

METHODEN

- meditative Übungen im Gehen, Sitzen und Liegen
- Achtsamkeitsübungen mit allen Sinnen und in der Natur
- Qi Gong in Ruhe und Bewegung
- Innehalten und sich selbst wahrnehmen
- Tagebucharbeit und Literaturstudium

INHALTE UND TERMINE

MODUL 1: Einführungswochenende - Eintauchen in die Kraft der Achtsamkeit

Es gibt einen gemeinsamen Einstieg ins Thema, Übungen zum Ankommen und zum Finden in der Gruppe. Sie lernen Achtsamkeitspraxis und Grundelemente aus dem Qi Gong kennen und beginnen eine Tagebucharbeit und die Auseinandersetzung mit weiterführender Literatur. Sie üben sich in einer ressourcenorientierten Betrachtung des eigenen Lebens: Was nährt und erfrischt? Wo sind meine Freudespuren? So bringen Sie mehr Leichtigkeit und Freiraum in Ihren Alltag.

Termin: Fr., 23.9.2022, 15 Uhr bis
So., 25.9.2022, 13 Uhr
Ort: Greisinghof, Mistlberg 20, 4284 Tragwein

MODUL 2: Praxistag - Achtsamkeit mit Erwachsenen

Die erlernten Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und dem Qi Gong werden wiederholt und vertieft. Sie erfahren, wie Sie diese in Ihrem Tätigkeitsfeld einbringen können. Anhand der Tagebucharbeit gibt es oft wichtige Erkenntnisse und berührende Gespräche. Sie werden in die christlich-kontemplative Meditationspraxis eingeführt.

Termin: Sa., 5.11.2022, 9 bis 17 Uhr
Ort: Pfarre Wels-St. Franziskus,
St.-Franziskus-Str. 1, 4600 Wels

MODUL 3: Vertiefungswochenende - Eintauchen in die Stille

Sie tauchen in die Stille ein. Die erlernten meditativen Übungen werden vertieft. Das Wochenende findet größtenteils im Schweigen statt, um ganz bei sich selbst und dem eigenen Erleben und Erfahren ankommen zu können. Vielfältige Übungen in der Natur unterstützen diesen Prozess. Inhalte: Auseinandersetzung mit Gemeinsamkeiten in der spirituellen Praxis verschiedener religiöser Traditionen, christliche Schöpfungsverantwortung.

Termin: Fr., 2.12.2022, 15 Uhr bis
So., 4.12.2022, 13 Uhr
Ort: Greisinghof, Mistlberg 20, 4284 Tragwein

MODUL 4: Vertiefungstag - Ganzheitliche Gesundheit

Wie wirkt die Achtsamkeitspraxis auf die körperliche und seelische Gesundheit? Sie betrachten Ihre Tagebucharbeit sowie Ihre Lektüre unter diesem Gesichtspunkt. Inhalte: Konzept des Wellbeings und salutogenetische Zugänge zu Gesundheit und Krankheit, achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, Sichtweisen der chinesischen Medizin.

Termin: Sa., 14.1.2023, 9 bis 17 Uhr
Ort: Pfarre Wels-St. Franziskus,
St.-Franziskus-Str. 1, 4600 Wels

MODUL 5: Praxistag - Achtsamkeit mit Kindern

RUHE!! Das ist oft der verzweifelte Ruf von Lehrkräften. Hier lernen Sie, wie es gelingen kann, dass Kinder auf sanfte und spielerische Weise zur Ruhe kommen. Sie erhalten praktische Anleitungen für Achtsamkeitsübungen, die sich speziell für Kinder eignen. Diese Übungen können nicht nur im schulischen Kontext, sondern auch in Kindergruppen, z. B. in SPIEGEL-Gruppen in der Pfarre, eingesetzt werden. Und nicht vergessen: Diese Übungen tun auch Erwachsenen gut!

Termin: Sa., 11.2.2023, 9 bis 17 Uhr
Ort: VS6 Wels-Neustadt, Grillparzerstr. 2, 4600 Wels

MODUL 6: Abschlusswochenende

Präsentation des eigenen Konzepts für eine meditative Einheit und gemeinsame Durchführung in der Gruppe. Sie erhalten Rückmeldung und Feedback von den Kolleg*innen und Sicherheit für die Umsetzung in Ihrem eigenen Tätigkeitsfeld. Das Konzept soll drei bis fünf Seiten umfassen und die Planung für Ihre Achtsamkeitseinheit schriftlich darstellen und begründen.

Termin: Fr., 17.3.2023, 15 Uhr bis
So., 19.3.2023, 13 Uhr
Ort: Greisinghof, Mistlberg 20, 4284 Tragwein