

FORTBILDUNGEN PROGRAMM

Auszug aus dem Gesamtprogramm

ZGMP

Zentrum für Gewalt- und
Mobbingprävention
und Persönlichkeitsbildung

Studienjahr 2025/26

Achtsamkeit (mindfulness) offene Übungspraxis

Studienjahr 2025/26

ZGMP

Zentrum für Gewalt- und
Mobbingprävention
und Persönlichkeitsbildung

Auszug aus dem Gesamtprogramm

Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Leitung:	Weghaupt Dominik
Referent:innen:	Weghaupt Dominik, Aichinger Robert, Luger-Schreiner Helga, Johnson Dennis
Zielgruppe:	Lehrer:innen aller Schultypen
Ort:	Online via ZOOM
Anmeldung:	jeweils bis zwei Wochen vor dem Termin

Inhalt

Wie gelingt es, trotz eines fordernden Berufsalltags, Kraft zu schöpfen und langfristig gesund zu bleiben? Diese offene Übungspraxis bietet Pädagog:innen einen Raum, um regelmäßig Achtsamkeit zu praktizieren und so Stress zu reduzieren, Resilienz zu stärken und die eigene Selbstfürsorge zu fördern. Die wissenschaftlich fundierten Achtsamkeitsübungen werden von erfahrenen Trainer:innen angeleitet und ermöglichen eine kontinuierliche Vertiefung der Praxis. Die Teilnahme ist offen und erfordert keine Vorkenntnisse.

Ziele

- Die Teilnehmenden erleben, wie Achtsamkeit dazu beiträgt, innere Ruhe zu bewahren und Herausforderungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.
- Durch regelmäßige gemeinsame Übungseinheiten wird die persönliche Praxis gefördert und stabilisiert.
- Die Teilnehmenden erleben, wie Achtsamkeit zur eigenen Gesundheit und zu einem bewussteren Umgang mit den eigenen Ressourcen beiträgt.

Online-Seminar: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Wintersemester 2025

LV-Nr.: F20W25WD08 | [Anmelden](#)
Termin: 17.09.2025 von 17:30 - 19:00 Uhr

LV-Nr.: F20W25WD02 | [Anmelden](#)
Termin: 08.10.2025 von 17:30 - 19:00 Uhr

LV-Nr.: F20W25WD05 | [Anmelden](#)
Termin: 12.11.2025 von 17:30 - 19:00 Uhr

LV-Nr.: F20W25WD07 | [Anmelden](#)
Termin: 03.12.2025 von 17:30 - 19:00 Uhr

LV-Nr.: F20W25WD04 | [Anmelden](#)
Termin: 07.01.2026 von 17:30 - 19:00 Uhr

Anmeldung: jeweils bis zwei Wochen vor dem Termin

Online-Seminar: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Sommersemester 2026

LV-Nr.: F20W25WD06 | [Anmelden](#)
Termin: 18.02.2026 von 17:30 - 19:00 Uhr

LV-Nr.: F20S26WD02 | [Anmelden](#)
Termin: 06.05.2026 von 17:30 - 19:00 Uhr

LV-Nr.: F20S26WD03 | [Anmelden](#)
Termin: 10.06.2026 von 17:30 - 19:00 Uhr

Anmeldung: jeweils bis zwei Wochen vor dem Termin