

## Thomas Schneider

Lehrer für Achtsamkeits- basierende Verfahren

Ich bin seit dem Jahr 2000 hauptberuflich als Achtsamkeits-Lehrer tätig.

Es ist mir ein Anliegen, Menschen mit effizienten, auf Achtsamkeit und auf der Natur des Geistes basierenden Methoden zu begleiten und Ihnen dabei zu helfen, ein besseres Leben zu gestalten.

### Achtsamkeitsausbildung

- MBSR Lehrer Ausbildung bei Linda Lehrhaupt Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung
- PNT Lehrer Ausbildung bei Rick Hanson Positive Neuroplasticity Training
- MSC Lehrer Ausbildung bei Christopher Germer Center of Mindful Self- Compassion MSC

### Fortbildungen

in verschiedenen auf Achtsamkeit basierenden Verfahren wie MSC, ACT, MBCL, PNT

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2000  
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement  
Personalentwicklung mit Führungskräften  
Team- und Organisationsentwicklung

### Psychotherapie und Kliniken

Heilpraktiker/in Psychotherapie

### Weitere Erfahrungen

- 2012 bis 2016 Studium der Buddhistischen Psychologie am Tibetzentrum Institut - IIHTS (Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien), unter der Schirmherrschaft des Dalai Lama
- 2012 bis 2014 Fortbildungen in MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) und TZI (Themenzentrierte Interaktion nach Ruth Cohn)
- 2002 bis 2004 Studium der Philosophie und Buddhistische Psychologie: Kathmandu University-Centre for Buddhist Studies, Rangjung Yeshe Institute, Buddhist Studies <http://www.ryi.org/> buddhistischer
- 2000 bis 2002 Studium in Meditation, Yoga und Vedanta nach Patanjali: Om Vishwa Deep Gurukul



### Adresse

Hofener Straße 21b

87527 Sonthofen

☎ +49 8321 4079277

✉ [info@wegezumsein.com](mailto:info@wegezumsein.com)

<http://www.wegezumsein.com>

Education & Research, Centre India Rayasthan,  
<http://www.yogaindailylife.org/>  
•1999 bis 2000 Fortbildung Christliche Kontemplation  
Leben und mitwirken im Kibuz Ein Gedi Israel und  
Jerusalem in einer Christlichen Gemeinschaft  
•1995 bis 1997 Besuch der HTL in Innsbruck,  
Schwerpunkt Elektrotechnik  
•1991 bis 1994 Ausbildung zum Elektroniker für  
Informations-Telekommunikationstechnik,  
Energietechnik

### Sprachen

Englisch, Deutsch

### Veröffentlichungen

„Funken sprühen – An antidote for disconnection,  
loneliness and dehumanization.“

<https://funkensprueher.ch/index.php/2020/03/28/thomas-schneider/>

Magazin Ursache/ Wirkung über Meditation & Wandern  
[https://www.ursachewirkung.com/achtsamkeit/3772-meditation-und-wandern?fbclid=IwAR1AOIQYyhtcx67-kgZDhaRxFgHHgdH6wzihT6ncT7z\\_KB88Ajar5A\\_q58M](https://www.ursachewirkung.com/achtsamkeit/3772-meditation-und-wandern?fbclid=IwAR1AOIQYyhtcx67-kgZDhaRxFgHHgdH6wzihT6ncT7z_KB88Ajar5A_q58M)

You Tube/ 5 Minuten Meditation mit Thomas  
<https://youtu.be/LtefCqnh7Yo>

Magazin Wanderlust/ Meditatives Wandern: Auf dem  
Weg zu sich selbst  
<https://www.wanderlust-magazin.de/de,de/entdecken/geniessen/meditatives-wandern-auf-dem-weg-zu-sich-selbst,article00004913.html>

Zeitung die Welt / Entspannen im Kleinwalsertal  
[https://www.welt.de/newsticker/dpa\\_nt/serviceline/beruf\\_bildung/berichte/article112071787/Entspannen-im-Kleinwalsertal.html](https://www.welt.de/newsticker/dpa_nt/serviceline/beruf_bildung/berichte/article112071787/Entspannen-im-Kleinwalsertal.html)

Magazin Focus/ Ein Hauch von Fernost in den Alpen  
[ein-hauch-von-fernost-in-den-alpen-kleinwalsertal\\_id\\_2085664.html](https://www.focus.de/reise/ausland/ein-hauch-von-fernost-in-den-alpen-kleinwalsertal_id_2085664.html)

Wege Zum Sein Blog Beiträge  
<https://www.wegezumsein.com/meditationsblog/>