

## „Was ist da los“?

### Eine Fortbildung für Achtsamkeitslehrende – Supervision, didaktische Elemente, Austausch und Praxis

*Fortbildungsleiterinnen:* Dr. Martina Draszczyk und Mag. Petra Tschögl

*Datum:* Fr. 21. – So. 23. Nov. 2025

Dieses praxisorientierte Fortbildungsseminar möchte wertvolle Impulse und praktische Unterstützung bieten. Es geht um das Vertiefen der Fähigkeiten, Achtsamkeitskurse wie MBSR u. Ä. in einer Weise zu gestalten, die lebendig, respektvoll und für die Teilnehmenden inspirierend ist und ihnen so eine ideale Lernumgebung schenkt. Besonderes Augenmerk wird daher auf der Interaktion zwischen Kursleitenden und ihren Teilnehmenden liegen. Zudem befassen wir uns mit dem Anleiten von Dyaden (Übungen in Zweiergruppen) und vor allem damit, wie sich die Teilnehmenden in diesen Kleingruppengesprächen sicher fühlen und Einsichten gewinnen können.

Lernerfahrungen und Herausforderungen mit Gruppen sind willkommen. Der Austausch und die Reflexionen darüber werden unser gemeinsames Lernen bereichern. Dies soll ermöglichen, dass Kursleitenden mit den gestalterischen Möglichkeiten innerhalb achtsamkeitsbasierter Kursformate immer vertrauter werden.

#### **Themen und Lernziele im Überblick:**

- Tieferes Verständnis der Gestaltung des Gruppenlernens in achtsamkeitsbasierten Kursen wie MBSR.
- Methoden für ein sicheres und klares Anleiten von Dyaden und weiteren Gruppenübungen.
- Üben von „Inquiry“ (dialogisches Erkunden), um die Reflexion und Erkenntnisprozesse der Teilnehmenden zu fördern.
- Supervision und Erfahrungsaustausch, um die eigenen Lernerfahrungen und Herausforderungen zu reflektieren.

**Kursort:** Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien, Österreich

**Zielgruppe:** Achtsamkeits-Lehrer\*innen (MBSR usw.), auch in Ausbildung

**Zeiten:** Fr. 15.00 -20.30, Sa. 9.00 bis ca. 20.30, So. 9.00 bis 12.30

**Kursgebühr:** € 420,00 (ohne Unterkunft und Verpflegung)

**Anmeldung:** bitte per E-Mail an

[tina.draszczyk@gmail.com](mailto:tina.draszczyk@gmail.com) oder

[petra.tschoegl@achtsamkeitsprogramme.at](mailto:petra.tschoegl@achtsamkeitsprogramme.at)

**Hinweis:** die Anerkennung als Gruppensupervision für MB-Lehrtätige ist möglich.

**Haftungshinweis:** Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Seminarleiterin und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.