

**Hochschullehrgang mit Abschluss Master of Science  
„Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen.“**

**TERMINE 3. Kohorte  
Oktober 2019 – Februar 2022**

**Alle Vorlesungen finden statt im Zentrum für Weiterbildung,  
1180 Wien, Lacknergasse 89.**

**Änderungen vorbehalten!**

**1.SEMESTER / KH 3**

Modul	Art	Inhalte	Lehrende/r	Termine	Zeiten
M 1-1	UE	Einführung	Strobach Schwighofer	18.10.2019	14.00-20.00
M 1-1	UE	Einführung	Strobach	19.10.2019	09.00-16.30
M 1-1	UE	Grundlegende Praktiken	Strobach, Kirchmayr	08.11.2019	14.00-21.30
M 1-1	UE	Ein Teil: Praxis der Körperarbeit – Yoga <u>Parallel</u> für 2. Teil: Moodle- Einschulung	Cencig  Oberreiter	09.11.2019	09.00-11.15
M 1-1	UE	Grundlegende Praktiken	Strobach	09.11.2019	11.15-16.30
M 1-1	SE	Pädagogische Grundlagen	Valtl	22.11.2019	14.00-21.30
M 1-1	UE	Achtsam Essen I	Rameder	23.11.2019	09.00-12.45
M 1-2	UE	Gesundheit & Betriebliche Gesundheitsfürsorge	Rameder Nagl	06.12.2019	14.00-21.30
M 1-2	UE	Resilienz & Resilienzförderung	Göbl	07.12.2019	09.00-16.30
M 1-2	SE	Stress & Stressbewältigung	Draszczyk	17.01.2019	14.00-21.30
M 1-2	UE	Achtsames Selbstmitgefühl – Grundlagen Burnoutprävention	Luger-Schreiner, Malzer-Gertz	18.01.2019	09.00-16.30
M 1-3	UE	Achtsame Konfliktregulation	Strobach	14.02.2020	14.00-21.30
M 1-3	SE	Achtsame Emotionsregulation	Strobach	15.02.2020	09.00-16.30
M 1-3	UE	Achtsame Kommunikation	Draszczyk, Strobach	28.02.2020	14.00-21.30
M 1-2	UE	Yoga II	Cencig	29.02.2020	09.00-10.30
M 1-3	UE	Praxisaustausch, Portfoliobetreuung	Strobach	29.02.2020	10.30-14.15

## 2.SEMESTER KH 3

Modul	Art	Inhalte	Lehrende/r	Termine	Zeiten
M 2-1	SE	Neurowissenschaftl. Grundlagen Wirkungsforschung	Griesebner, Strobach	13.03.2020	14.00-21.30
M 2-1	SE	Neurowissenschaftl. Grundlagen Wirkungsforschung	Griesebner, Strobach	14.03.2020	09.00-20.30
M 2-1	UE	Achtsames Selbstmitgefühl II	Luger-Schreiner, Malzer-Gertz	27.03.2020	14.00-21.30
M 2-1	UE	Achtsames Selbstmitgefühl II	Luger-Schreiner, Malzer-Gertz	28.03.2020	09.00-16.30
M 2-1	UE	Kritik der aktuellen Rezeption von Achtsamkeit	Valtl	03.04.2020	14.00-17.45
M 2-1	UE	Achtsamkeit & Mitgefühl in den Weltreligionen	Hackbarth-Johnson	04.04.2020	09.00-16.30
M 2-2	UE	Achtsamkeit & Mitgefühl als Voraussetzung von Glück	Schuster	17.04.2020	14.00-21.30
M 2-2	UE	Mindful Parenting	Mangold	18.04.2020	09.00-16.30
M 2-2	UE	Caring im Gesundheitswesen	Esberger	15.05.2020	14.00-21.30
M 2-2	UE	Achtsame Auseinandersetzung mit Sterben und Tod	Pastner	16.05.2020	09.00-16.30
M 2-3	SE	Internat. Schulprogramme	Valtl	05.06.2020	14.00-21.30
M 2-3	SE	Internat. Schulprogramme	Valtl	06.06.2020	09.00-12.45
M 2-3	UE	Achtsamkeit & Mitgefühl in Coaching und Beratung	Pastner	19.06.2020	14.00-21.30
M 2-3	UE	Achtsam Essen II	Rameder	20.06.2020	09.00-12.45
M 2-3	UE	Praxisaustausch & Portfoliobetreuung	Strobach	20.06.2020	12.45-16.30

**3.SEMESTER / KH 3**

Modul	Art	Inhalte	Lehrende/r	Termine	Zeiten
M 3-1	SE	Didaktik der Achtsamkeitsschulung	Valtl	18.09.2020	14.00-21.30
M 3-1	SE	Didaktik der Achtsamkeitsschulung	Valtl	19.09.2020	09.00-16.30
M 3-1	UE	Yoga	Cencig	19.09.2020	16.30-18.00
M 3-1	UE	Zwischenreflexion	Strobach	25.09.2020	14.00-21.30
M 3-1	UE	Förderung von Weisheit durch Achtsamkeits- & Mitgeföhlpraxis	Kirchmayr	26.09.2020	09.00-16.30
M 3-2	UE	Konzepte achtsamer Führung – Mindful Leadership	Boschert	16.10.2020	14.00-21.30
M 3-2	UE	Achtsamkeit im sozialen Handeln – Mindful Citizenship	Hofmann	17.10.2020	09.00-16.30
M 3-2	SE	Achtsamkeit und Mitgeföhl in Organisationen	Romhardt	13.11.2020	14.00-21.30
M 3-2	SE	Achtsamkeit und Mitgeföhl in Organisationen	Romhardt	14.11.2020	09.00-16.30
M 3-3	UE	Retreat – Metta, Vergebung, Vipassana	Luger-Schreiner, Bohlsen	28.10.2020	18.00-21.00
M 3-3	UE	Retreat	Luger-Schreiner, Bohlsen	29.10.2020	07.15-20.15
M 3-3	UE	Retreat	Luger-Schreiner, Bohlsen	30.10.2020	07.15-20.15
M 3-3	UE	Retreat	Luger-Schreiner, Bohlsen	31.10.2020	07.15-12.45
M 3-3	UE	Schulung der Sinne	Strobach	27.11.2020	14.00-17.45
M 3-3	UE	Yoga	Cencig	28.11.2020	09.00-11.15
M 3-1	UE	Praxisaustausch & Portfoliobetreuung	Strobach	28.11.2020	11.15-15.00

#### 4. SEMESTER / KH 3

Modul	Art	Inhalte	Lehrende/r	Termine	Zeiten
M 4-1	UE	Achtsamkeit in Kunstpädagogik und Kreativitätsentwicklung	Luger-Schreiner	26.02.2021	14.00-21.30
M 4-1	UE	Achtsamkeit in Kunstpädagogik und Kreativitätsentwicklung	Luger-Schreiner	27.02.2021	09.00-16.30
M 4-1	SE	Achtsame Formen des Lehrens – Contemplative Teaching	Valtl	19.03.2021	14.00-21.30
M 4-1	SE	Achtsame Formen des Lehrens – Contemplative Teaching	Valtl	20.03.2021	09.00-12.45
M 4-1	UE	Praxisaustausch & Portfoliobetreuung	Strobach	20.03.2021	12.45-16.30
M 4-2	UE	Praxis der Achtsamkeit im urbanen Umfeld	Luger-Schreiner	09.04.2021	14.00-21.30
M 4-2	UE	Exkursion zu ausgewählten Praxisprojekten	Hofmann	10.04.2021	09.00-16.30
M 4-2	SE	Achtsame Raumwahrnehmung am Arbeitsplatz	Steinwender	06.05.2021 <sup>1</sup>	14.00-21.30
M 4-2	SE	Achtsame Raumwahrnehmung am Arbeitsplatz	Steinwender	07.05.2021	09.00-16.30
M 4-2	SE	Achtsamkeit im interkulturellen Kontext	Böhm	08.05.2021	09.00-16.30
M 4-3	SE	Aktuelle Forschungsbefunde zu Achtsamkeit & Mitgefühl	Valtl	28.05.2021	14.00-21.30
M 4-3	SE	Aktuelle Forschungsbefunde zu Achtsamkeit & Mitgefühl	Valtl	29.05.2021	09.00-12.45
M 4-3	UE	Workshop zur Themenentwicklung	Valtl	29.05.2021	12.45-16.30
M 4-3	UE	Workshop zur Themenentwicklung	Valtl	11.06.2021	14.00-21.30
M 4-3	UE	Einführung in wissenschaftliches Arbeiten	Gilak	12.06.2021	09.00-16.30

<sup>1</sup> Ausnahmsweise Do-Sa

### 5.SEMESTER / KH 3

Modul	Art	Inhalte	Lehrende/r	Termine	Zeiten
M 5-1	UE	Praxis-Transfer: Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag	Valtl	01.10.2021	14.00-21.30
M 5-1	UE	Praxis-Transfer: Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag	Strobach	02.10.2021	09.00-16.30
M 5-1	UE	Workshop zur Optimierung der Konzeptionen	Valtl	22.10.2021	14.00-21.30
M 5-1	UE	Praxis der Körperarbeit – Yoga	Cencig	23.10.2021	09.00-12.45
M 5-1	UE	Workshop zur Optimierung der Konzeptionen	Valtl	23.10.2021	12.45-16.30
M 5-2	UE	Tutorium zum Verfassen der Masterarbeit	Valtl	12.11.2021	14.00-21.30
M 5-2	UE	Begleitseminar Masterarbeit	Valtl	13.11.2021	09.00-16.30
M 5-2	UE	Defensio	Diverse Betreuer_innen	25.02.2022	14.00-21.30
M 5-2	UE	Defensio	Diverse Betreuer_innen	26.02.2022	09.00-16.30

### ERKLÄRUNG

**Seminare (SE)** dienen der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Inhalten und Methoden eines Faches oder Teilbereichen eines Faches in der gemeinsamen erfahrungs- und anwendungsorientierten Erarbeitung. Die Lehrenden wählen Inhalte/Themen aus, deren Bearbeitung mittleres Komplexitätsniveau erfordern. Zielsetzung ist der Auf- und Ausbau von Kompetenzen zur Erfassung und Lösung von fachlichen, fachdidaktischen und praxis- bzw. berufsfeldbezogenen Aufgabenstellungen. Lernformen, die zur Anwendung kommen umfassen z.B. Literatur- oder andere Formen fachspezifischer Recherchen, Entwicklung eigener Fragestellungen, sach- und mediengerechte Darstellung der Ergebnisse – inklusive kritische Reflexion und Diskussion. Die Arbeit an den Themen kann sowohl in eigenständiger Arbeit als auch im Team oder in Projekten erfolgen. Seminare können virtuell angeboten werden, wenn die Kommunikation und Kooperation der Beteiligten durch geeignete Angebote (elektronische Plattformen, Chats, E-Mail etc.) gewährleistet ist.

**Übungen (UE)** fokussieren die Anwendung bereits erworbenen Wissens sowie die Einübung und Perfektionierung von Kenntnissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten durch selbständiges Arbeiten. Übungen fördern den auf praktisch-berufliche Ziele der Studien ausgerichteten Kompetenzerwerb. Übergeordnetes Ziel ist dabei der Aufbau grundlegender Kompetenzen zur Erfassung und Lösung von wissenschaftlichen und/oder berufsfeldbezogenen Aufgaben.

**SE sind Prüfungsfächer!**