



HAUSDERBEGEGNUNG



DIÖZESE  
INNSBRUCK

# Achtsamkeit ist die Antwort

Tagung | Vortrag | Workshops



# Mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl ins neue Zeitalter

Tagung | Vortrag | Workshops | Begegnungen

**Samstag, 5. März 2022, 9:30 – 18:00 Uhr**  
im Haus der Begegnung

In einem Klima des Wohlwollens und des Nicht-Wertens, also in der Haltung von Achtsamkeit, wollen wir gemeinsam erforschen, was uns in Zeiten der Herausforderung und der Krise trägt und sowohl individuelle Entwicklung als auch gesellschaftliches Wachstum und Kooperation ermöglicht. Es geht um Stabilisierung in Zeiten der Veränderung und des Wandels durch Sinnstiftung, Gemeinschaft und praktische Übungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

**Zielgruppe:** Sowohl allgemein Interessierte als auch in Achtsamkeit erfahrene Personen sind eingeladen, diesen Tag der Achtsamkeit zu widmen.

**Ort:** Haus der Begegnung | Rennweg 12, 6020 Innsbruck

**Kursbeitrag:** € 78,- inkl. Mittagessen (Hauptspeise mit Salat, Suppe ODER Dessert) und Kaffeepause am Nachmittag; Ermäßigung auf Anfrage möglich!

**Anmeldung:** erforderlich im Haus der Begegnung unter 0512 / 58 78 69 oder [www.hausderbegegnung.com](http://www.hausderbegegnung.com) **bis Mittwoch, den 16. Feber 2022!**

Bitte geben Sie uns bekannt, an welchen 2 Workshops Sie teilnehmen möchten sowie Ersatzworkshops.

**HINWEIS:** Sollte es die aktuelle Corona-Situation erfordern, werden wir die Tagung online über zoom abhalten.

## Ablauf

9:30 Uhr	Check in, Registrierung
10:00 Uhr	Begrüßung und Hauptvortrag mit Diskussion
12:00 – 14:00 Uhr	Mittagessen
14:00 – 15:30 Uhr	Workshops Runde eins
15:30 – 16:00 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	Workshops Runde zwei
17:30 – 18:00 Uhr	Abschluss

Begrüßung und Hauptvortrag

**Lienhard Valentin**

### Die inneren Drachen zähmen

Es sind nicht nur äußere Herausforderungen, die Stress und Ängste hervorrufen können, mindestens genauso herausfordernd sind für viele Menschen Persönlichkeitsanteile wie der innere Kritiker, Antreiber, Perfektionist oder das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Im Vortrag geht es um die Ursachen für dieses Phänomen und darum, wie wir diese inneren „Drachen“ zähmen und mit uns selbst Freundschaft schließen können.

Anschließend Diskussion.

Es gibt die Möglichkeit, nacheinander an zwei verschiedenen Workshops teilzunehmen. Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt. **Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!**

## 14:00 – 15:30 Uhr: Workshop-Runde 1



Workshop 1.1 | **Lienhard Valentin**

### Die inneren Drachen zähmen

Im Workshop stellt der erfahrene Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhllehrer Lienhard Valentin Wege vor, wie wir mit Hilfe von Achtsamkeit und Selbstmitgeföhl auch in schwierigen Zeiten zu mehr innerem Frieden, Gelassenheit und Freude finden können.



Workshop 1.2 | **Klaus Kirchmayr**

### Awareness alone is not enough!

In diesem Workshop geht es neben der formalen Praxis v.a. darum, Wege aufzuzeigen, wie wir gestärkt und genährt durch eine regelmäßige, formale Praxis lernen, unser Alltagsleben zu verändern. Kurz: Es ist „Simple, but not easy“. (Praxiserfahrung erwünscht!)



Workshop 1.3 | **Lara Weber, Susanna Mühlbacher, Josephine Schmidtke**

### Schon wieder!?

**Ein schmunzelnder Blick auf deine Gewohnheitsenergien im (Beziehungs-)Alltag.** 1000 x erkannt und 1000 x ähnlich reagiert. Möchtest du manchmal anders und heilsamer in bestimmten Situationen (relagieren)? Lass uns gemeinsam mit Humor unsere Gewohnheitsenergien im (Beziehungs-)Alltag betrachten und wie wir mit Achtsamkeit auf liebevolle und nachhaltige Weise neue Wege gehen können.



Workshop 1.4 | **Karin Canazei und Benedikt Zecha**

### Achtsame Begegnung mit süchtigen Verhaltensmustern

**Vorstellung von einigen Aspekten aus dem MBRP Programm nach Alan Marlatt.** Die Übung der Achtsamkeit hilft dabei, Licht auch auf ungesunde Verhaltensmuster zu werfen. Durch das bewusste Innehalten eröffnen sich neue Möglichkeiten im Verständnis und im Umgang mit drängenden Sucht-Impulsen. Diese werden anhand des MBRP (Mindfulness Based Relapse Prevention) anschaulich gemacht.



Workshop 1.5 | **Susanne Maria Jäger**

### Herzenstüren öffnen

**Achtsames Selbstmitgeföhl als Weg zu mir selbst**  
In der Geschäftigkeit des Alltags kann es leicht geschehen, dass der Kontakt zu uns selbst verloren geht. Wir brauchen daher immer wieder Gelegenheit und Raum, um wieder mit uns selbst, der wichtigsten Person in unserem Leben, in Verbindung zu kommen. Dabei sind Übungen aus dem Programm „Achtsames Selbstmitgeföhl“ nach Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer unterstützend. Einige davon werden in diesem Workshop angeleitet.



Workshop 1.6 | **Walburga Köchl**

### Achtsamkeit und Bewegung!

**Atmung, Position und Bewegung, wie geht das und was hat die Achtsamkeit damit zu tun?**  
Vor dem Hintergrund der Existenzanalyse wollen wir gemeinsam darauf schauen und vielleicht eine Antwort finden. Wir werden leichte Körperübungen machen und daher bitte ich Sie um eine Kleidung, in der Sie sich auch ein bisschen bewegen können und eventuell eine Matte oder Decke.



Workshop 1.7 | **Steve Heitzer**

### Achtung Kinder! Achtsamkeit und Pädagogik

Die Kunst der Pädagogik besteht nicht darin, Kindern schnell viel beizubringen, sondern mit ihnen zu wachsen. Kleine Kinder sind Meister der Präsenz. Und der Alltag mit Kindern allen Alters ist ein hervorragender Übungsweg der Achtsamkeit: Aufwachen aus Gedankenverlorenheit, ankommen, nicht urteilen, tief schauen, an Güte und Mitgeföhl wachsen – auch zu uns selbst. Nicht nur, wenn alles easy ist, sondern gerade, wenn es herausfordernd wird.

## 16:00 – 17:30 Uhr: Workshop-Runde 2



Workshop 2.1 | **Lienhard Valentin**

### Die inneren Drachen zähmen

Im Workshop stellt der erfahrene Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhllehrer Lienhard Valentin Wege vor, wie wir mit Hilfe von Achtsamkeit und Selbstmitgeföhl auch in schwierigen Zeiten zu mehr innerem Frieden, Gelassenheit und Freude finden können.



Workshop 2.2 | **Klaus Kirchmayr**

### Awareness alone is not enough!

In diesem Workshop geht es neben der formalen Praxis v.a. darum, Wege aufzuzeigen, wie wir gestärkt und genährt durch eine regelmäßige, formale Praxis lernen, unser Alltagsleben zu verändern. Kurz: Es ist „Simple, but not easy“. (Praxiserfahrung erwünscht!)



Workshop 2.3 | **Alexander Plaikner**

### Achtsames Zuhören wieder erlernen

Entdecken Sie im Rahmen dieses Workshops neue Perspektiven und neue Qualität im Miteinander. Wir konzentrieren uns dabei auf drei Dinge: Hin-hören, tiefgreifendes Zu-hören sowie die Vermittlung eigener Schlüsselbotschaften. Die TeilnehmerInnen verbinden diese Elemente und erleben selbst eine erstaunliche Nähe und Klarheit im gegenseitigen Austausch.



Workshop 2.4 | **Annette Edenberger, Martha Innerkofler, Verena Koppensteiner**

### Meditieren Frauen anders?

**Weiblicher Zugang zur Achtsamkeit**  
Nimmst du Spiritualität als etwas Zielorientiertes wahr, das in Ruhe und Zurückgezogenheit getrennt von deinem Alltag geübt werden „muss“? Oder siehst du auch die zyklische Natur von Frauen als „LehrerIn“ an? Sie lädt dich ein, ganz mit deinem Körper, deinem Fühlen zu sein, lädt dich ein, den Lebensimpulsen zu folgen.



Workshop 2.5 | **Ingrid Steiner**

### Yin Yoga - Loslassen, Ruhe finden, Energie tanken

Yin Yoga ist ein besonders achtsamer Yogastil, bei dem die Asanas möglichst ohne Muskelkraft gehalten werden. Dadurch können sich Spannungen oder Blockaden in Faszien, Bändern und Gelenken lösen. Gleichzeitig kommt auch der Geist zur Ruhe. So gelingt es, die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen.



Workshop 2.6 | **Steve Heitzer**

### Meditation und Mystik. Achtsamkeit und Spiritualität

Die moderne Achtsamkeitspraxis kommt ohne religiöse Bezüge aus und kann doch eine große spirituelle Tiefe haben. Wenn wir Berührungspunkte ablegen, können wir Achtsamkeit als Gebet verstehen und kontemplatives Leben und Gebet als Weg der Achtsamkeit. Eine kleine Übung, eine interspirituelle Begegnung von buddhistischer, christlicher und zeitgenössischer Spiritualität und Weisheitslehre.

17:30 – 18:00 Uhr  
Gemeinsamer Abschluss

Moderation: Markus Felder

15:30 – 16:00 Uhr: Kaffeepause

# PERSONEN-VERZEICHNIS



## Canazei Karin Mag.<sup>a</sup>

Pädagogin, Psychotherapeutin, jahrelange Arbeit im Verein Emmaus als Nachsorge für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen, Aufbau von frauenspezifischen Suchthilfeangeboten, von Achtsamkeitsretreats für KlientInnen und einer offenen Achtsamkeitsgruppe. Derzeit in freier Praxis und in der Gastronomie tätig.



## Edenberger Annette, Innerkofler Martha und Koppensteiner Verena

Team FrauenRaum. Yoga-LehrerInnen, Erwachsenen-Bildung, Feminine Leadership.

[www.kreative-herzensarbeit.at](http://www.kreative-herzensarbeit.at)



## Felder Markus, Dr.

ist als Psychologe, Supervisor und Psychotherapeut (Existenzanalytiker, Hakomi-Therapeut) in eigener Praxis tätig. Weiters führt er Vorträge, Seminare, 8-Wochen-Trainings zu verschiedenen Themen wie Achtsamkeit, Mitgefühl und Stressverarbeitung durch. [www.achtsamkeit.jetzt](http://www.achtsamkeit.jetzt)



## Heitzer Steve, Mag.

Theologe, Pädagoge, Achtsamkeitslehrer, Autor. In Seminaren und Fortbildungen integriert er Achtsamkeitspraxis, Pädagogik und Spiritualität. Er schreibt u.a. für AVE, ethik-heute.org und mit-kindern- wachsen.de. [www.steveheitzer.at](http://www.steveheitzer.at)



## Jäger Susanne Maria, Mag.<sup>a</sup>

Psychotherapeutin (Psychodrama), Supervisorin und Coach. Sie unterrichtet seit Jahren Achtsamkeit und ist ausgebildete Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl.

[www.achtsames-selbstmitgefuehl.at](http://www.achtsames-selbstmitgefuehl.at), [www.kraftraum-therapie.at](http://www.kraftraum-therapie.at)



## Kirchmayr Klaus, Mag.

Enabler, Potenzialentfalter, Achtsamkeitscoach, -trainer, MBSR-Ausbildner & -Supervisor, MBCL-Lehrer, breathworks-Lehrer i.A.u.S. [www.geist-reich.jetzt](http://www.geist-reich.jetzt)



## Köchel Walburga, DI<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> MA

Psychotherapeutin (Existenzanalyse), Klinische- und Gesundheitspsychologin, Mediatorin, Supervisorin und Achtsamkeitslehrerin, BHS-Lehrerin i.R. Bietet 8-Wochenkurse, Workshops und Seminare in verschiedenen Bereichen, wie z.B. in Achtsamkeit und Mitgefühl an.

[walburga.koechl@chello.at](mailto:walburga.koechl@chello.at)



## Plaikner Alexander Mag.

ist als Internationaler Betriebswirt und Psychologe Senior Lecturer an der Universität Innsbruck und der UMIT Tirol und Eigentümer von [www.mindcon.eu](http://www.mindcon.eu) tätig.



## Steiner Ingrid

Yogalehrerin & Projektleiterin im Bereich Digitalisierung.

[yoga@ingridsteiner.com](mailto:yoga@ingridsteiner.com), Facebook & Instagram: [ingrid.steiner.yoga](https://www.instagram.com/ingrid.steiner.yoga)



## Valentin Lienhard

ist Gestaltpädagoge, Coach, Buchautor und ein international bekannter Achtsamkeitslehrer. Er gründete den Arbor Verlag sowie den Verein „Mit Kindern wachsen“ und ist bekannt für seine einfühlsame und humorvolle Art, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu vermitteln.



## Weber Lara Mag.<sup>a</sup>, Susanna Mühlbacher Mag.<sup>a</sup> und Schmidtke Josephine

Die Gründerinnen vom Achtsamkeitszentrum Hall in Tirol vermitteln sehr natürlich und bodenständig Achtsamkeit für deinen Alltag. [www.achtsamkeitszentrum.com](http://www.achtsamkeitszentrum.com)



## Zecha Benedikt Mag.

Theologe, Gewaltberater, Geschäftsleitung im Vereins Emmaus, Mitgestaltung der achtsamkeitsbasierten Angebote zur Rückfallprävention, Mitarbeit in der offenen Achtsamkeitsgruppe, seit neuestem Quereinsteiger in der Landwirtschaft als Bio Gemüsebauer.