



HAUS DER BEGEGNUNG



DIÖZESE
INNSBRUCK

ACHTSAMKEITS-TAGUNG

Herausforderungen - Spielräume

Vortrag | Workshops | Begegnungen



ACHTSAMKEITS-TAGUNG

Herausforderungen - Spielräume

Vortrag | Workshops | Begegnungen

Samstag, 20. Juni 2026, 9:30 – 18:00 Uhr

im Haus der Begegnung

In einer Welt, die uns täglich mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert, wächst das Bedürfnis nach innerer Orientierung und kraftvollen Werkzeugen zur Lebensgestaltung. Wie können wir lernen, diesen Anforderungen nicht nur standzuhalten, sondern aktiv und konstruktiv mit ihnen umzugehen? Die moderne Forschung bestätigt eindrücklich: Achtsamkeit schärft unseren Geist für den gegenwärtigen Moment, fördert emotionale Balance und stärkt unsere kognitiven Fähigkeiten. Selbstmitgefühl öffnet uns den Weg zu einem freundlicheren, verständnisvolleren Umgang mit uns selbst, gerade dann, wenn das Leben uns prüft. Gemeinsam entfalten diese Qualitäten eine transformative Kraft, die es uns erlaubt, Resilienz zu kultivieren und auch inmitten von Turbulenzen unser Wohlbefinden zu schützen und zu fördern.

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: € 99,00 oder € 125,00 nach eigenem Ermessen, inkl. Mittagessen und Tee-Kaffeepause. Mit ihrem Solidarbeitrag unterstützen Sie den Verein Emmaus.

Anmeldung: erforderlich bis Freitag, den 29. Mai 2026 unter hdb.kurse@dibk.at

Anmeldung zu den Workshops: vor Ort beim Check-in

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

Claudia Croos-Müller

Kopf hoch! Äußere Haltung macht innere Haltung Embodiment-Impulse für Selbstfürsorge und Fürsorge mit der BODY 2 BRAIN CCM® Methode

Was wir körperlich und kognitiv erleben und tun, verändert die Strukturen unseres Gehirns, wobei ein aktives und abwechslungsreiches Leben die Netzwerke des Gehirns stärkt und fördert. Redewendungen wie „standhaft bleiben“, „das Herz in die Hand nehmen“ deuten auf das große Körperpotenzial zur psychomentalen Stabilisierung hin. Im Impulsvortrag wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Gehirn (Embodiment) erklärt und beispielhaft erlebt.

Anschließend Diskussion.

14:00 – 15:30 Uhr: Workshops Runde eins



Workshop 1.1 | **Claudia Croos-Müller**

Auf gehts!

Im Workshop wird mit den Teilnehmer:innen das Verständnis für die neurophysiologischen Abläufe bei der BODY 2 BRAIN CCM® Anwendung vertieft und viele Übungen mit Schwerpunkt Affektstabilisierung und Resilienzstärkung gemeinsam und vor allem leibhaftig ausprobiert und die persönliche Wirkung reflektiert.



Workshop 1.2 | **Susanne Jäger**

Deep Rest Meditation - Die Weisheit des Körpers spüren

Wenn wir dem Verstand eine Atempause gönnen, darf der Körper seine Weisheit entfalten. Es ist nicht immer einfach, Raum zu schaffen für echte, tiefe Entspannung. In diesem Workshop lernen wir einfache Übungen kennen, die den Körper in seiner Weisheit und Selbstregulation unterstützen. So können wir Schicht für Schicht zur Ruhe kommen. Die unmittelbare Wirkung, die wir erfahren, reflektieren wir gemeinsam in der Gruppe.



Workshop 1.3 | **Annette Edenberger**

Atem als Ressource in schwierigen Zeiten

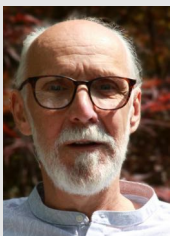
In diesem Workshop entdecken wir die Kraft des bewussten Atmens als innere Stütze bei Stress, Angst und Überforderung. Durch einfache Atemübungen stärken wir Resilienz, fördern Ruhe und schaffen Zugang zu mehr Klarheit im Alltag. Für alle geeignet – keine Vorkenntnisse nötig.



Workshop 1.4 | **Walburga Köchl**

Achtsamkeit und Bewegung mit Lu Jong!

Lu Jong bedeutet Körperschulung. Und basiert auf der Tibetischen Medizin. Es ist Meditation in Bewegung. Durch einfache Übungen können wir einen tiefgreifenden und positiven Effekt auf Gesundheit und Zufriedenheit erzielen. Die Übungen sind für alle Altersgruppen, unabhängig von den körperlichen Möglichkeiten geeignet.



Workshop 1.5 | **Bernhard Schöpfer**

Meine Seele zu hören das wünsche ich mir... Heilsames Singen

Erfahren Sie die körperbasierten Interventionen des Singens durch Bauchatmung und Spüren des eigenen Körpers. Wir werden gemeinsam heilsame Lieder aus verschiedenen Traditionen und Mantras singen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Motto: Es gibt keine Fehler nur Variationen! Nützen Sie die Gelegenheit, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und in einen Zustand der inneren Ruhe einzutauchen.



Workshop 1.6 | **Carmen Neurauter**

Freiheit - Freiraum

In diesem Workshop können die Teilnehmenden Wege entdecken, Herausforderungen nicht nur zu meistern, sondern ihnen mit Klarheit, Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit zu begegnen. Mit einfachen Übungen, dem STOPP-Modell von Jon Kabat-Zinn und gemeinsamen, freiwilligen Reflexionsmomenten lernen Sie, innezuhalten, bewusst wahrzunehmen und neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen. So entsteht Raum für Gelassenheit, innere Stärke und kreative /stimmige Lösungen – damit wir auch in stürmischen Zeiten konstruktiv handeln können und unser Wohlbefinden sowie unsere Freiheit schützen können.



Workshop 1.7 | **Christina Stieber**

Somatisches Yoga - zwischen Sonnengruss und Selbstfürsorge

Somatisches Yoga basiert auf der Idee, dass viele körperliche Beschwerden, Verspannungen und Schmerzen das Ergebnis unbewusster muskulärer Anspannung sind – oft hervorgerufen durch Stress, Gewohnheiten oder Traumata. Die somatische Yogapraxis lädt dazu ein, den Körper abseits von Leistungsdruck von innen heraus zu erforschen. Statt vorgegebener, starrer Haltungen stehen langsame, achtsame Bewegungen im Vordergrund. Durch diese bewusste Praxis wird das Körpergefühl verfeinert, das Nervensystem beruhigt und Raum für Selbstfürsorge geschaffen.

16:00 – 17:30 Uhr: Workshops Runde zwei



Workshop 2.1 | **Claudia Croos-Müller**

Auf gehts!

Im Workshop wird mit den Teilnehmer:innen das Verständnis für die neurophysiologischen Abläufe bei der BODY 2 BRAIN CCM® Anwendung vertieft und viele Übungen mit Schwerpunkt Affektstabilisierung und Resilienzstärkung gemeinsam und vor allem leibhaftig ausprobiert und die persönliche Wirkung reflektiert.



Workshop 2.2 | **Lara Weber**

Zwischen Reiz und Reaktion: Ein freundlicher Blick auf das, was uns immer wieder „passiert“

In diesem Workshop erkunden wir unsere automatischen Reaktionsmuster: Momente, in denen wir denken: „Ups, schon wieder passiert!“ Mit Achtsamkeitsübungen, Reflexion und humorvollen Impulsen schaffen wir bewusst Raum zwischen Reiz und Reaktion. So öffnen wir neue Handlungsspielräume für den Alltag und stärken unsere Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen gelassen bzw. bewusst zu (re)agieren.



Workshop 2.3 | **Alois Soder**

Lachyoga - Dynamische Meditation

Wer lacht kann nicht denken und wer denkt kann nicht lachen. In diesem Sinne ist Lachyoga eine schöne Meditationstechnik, in der wir gemeinsam über künstliche Lachübungen unsere Hemmungen fallen lassen, woraus ein freies natürliches Lachen entsteht. Und die wohltuenden und heilsamen Wirkungen von herzhaftem Lachen sind wohl jeder und jedem bekannt.



Workshop 2.4 | **Helena Zechmeister**

Die Kraft der inneren Bilder – Resilienz durch Vorstellung

Wie kann uns Imagination und mentales Training dabei unterstützen, nicht nur zur Ruhe zu kommen & unsere Achtsamkeit zu fördern, sondern auch unsere innere Stärke zu entfalten, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Ängsten besser zu begegnen oder unser (Selbst-)Vertrauen nachhaltig zu stärken? In diesem Workshop wollen wir gemeinsam erkunden, welches Potenzial in der bewussten Kraft unserer Vorstellung liegt, welche Rolle Achtsamkeit dabei spielt und welche Techniken es gibt. Wir erproben gezielte Methoden und besprechen, wie wir sie im Alltag für uns einsetzen können.



Workshop 2.5 | **Ben Schuster**

Innere Stärke & Weite – Mit innerem Erforschen neue Ressourcen für schwierige Momente finden

In diesem Workshop nutzen wir das Innere Erforschen, eine Methode aus der Transpersonalen Psychologie, um in herausfordernden Momenten Zugang zu innerer Stärke, Ruhe und Weite zu finden. Durch achtsames Spüren, Wahrnehmen und Benennen innerer Erfahrungen entsteht ein klarer, sicherer Raum, in dem sich neue Perspektiven und Ressourcen entfalten können.



Workshop 2.6 | **Elli Jürschik**

Wer inne hält, erhält von innen Halt!

Dieses Zitat wird Meister Lao Tse zugeschrieben, der im 7. Jahrhundert v.Chr. wirkte. Er weist uns darauf hin, dass wir in unserem Inneren Klarheit, Mitgefühl und stabile Ruhe entwickeln können. Das verändert die Art, wie wir uns selbst und der Welt um uns begegnen und lässt uns einen heilsameren, resilienteren Umgang mit unserem Leben finden. Im 21. Jahrhundert haben diese Werte bzw. Eigenschaften weder an Aktualität noch an Wichtigkeit eingebüßt. Damit wir sie entwickeln können, braucht es eine regelmäßige Praxis – eine Form von „innerer Arbeit“. Mit verschiedenen Übungen aus der Achtsamkeitspraxis sowohl in Stille, in Bewegung als auch im Austausch in der Gruppe möchte ich diesen inneren Schatz mit euch kultivieren und Euch Impulse für Eure Praxis mitgeben.



Workshop 2.7 | **Andreas Gilgenberg**

Achtsamkeit im Buddhistischen Kontext

Um mit Herausforderungen im Alltag umzugehen, ist es wichtig zu verstehen wie unser Geist funktioniert, denn die Welt nehmen wir mit unserem Geist wahr. Achtsamkeit ist eine ganz wichtige Qualität die im Buddhismus genutzt wird, um den Geist in seiner Funktionsweise zu erkennen und um ihn zu trainieren. Hier geht es nicht direkt um Selbst-Optimierung, sondern darum frei von leidvollen Geisteszuständen zu sein, und um liebende Güte und Mitgefühl zu entwickeln. Wir werden dafür verschiedene Sichtweisen und Methoden üben.

PERSONEN-VERZEICHNIS

Organisationsteam:



Felder Markus

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, Existenzanalyse und Logotherapie, Stressverarbeitung durch. www.achtsamkeit.jetzt



Jäger Susanne

Mag.phil., Psychotherapeutin in eigener Praxis seit 2006. Erwachsenenbildung, Trauerbegleitung, Supervision, Achtsames Selbstmitgefühl., www.achtsames-selbstmitgefuehl.at

Sauermann Verena

Fachreferentin für Gesellschaftspolitik und Ethik im Haus der Begegnung

Workshopleiter:innen:



Croos-Müller Claudia

Medizinstudium an der Ludwig-Maximilian-Universität München, Ärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie, Europa-zertifizierte EMDR-Therapeutin (EMDRIA), ehemalige leitende Ärztin der Fachabteilung Nervenärztlicher Konsiliardienst des Klinikums Rosenheim, Entwicklerin und Markeninhaberin der BODY 2 BRAIN CCM® Methode, www.croos-mueller.de



Edenberger Annette

Atemcoach, Craniosakral-Praktikerin, Dipl. Pädagogin, Lehrende in den Bereichen Achtsamkeit, Gesundheits-Prävention, Yoga, Meditation und Trauma, www.annetteedenberger.com



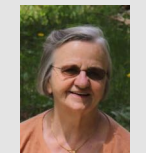
Gilgenberg Andreas

2006 habe ich mit meiner Frau das buddhistische Zentrum Bodhipath Innsbruck gegründet. Ich bin Bodhipath Instructor, habe Unterweisungen und Einweihungen von buddhistischen Meistern erhalten und begleite seit vielen Jahren Praktizierende auf ihrem spirituellen Weg, andreas.gilgenberg@gmail.com



Jürschik Elli

Tätig als Jin Shin Jyutsu Praktikerin & Selbsthilfelehrerin, Systemische Beraterin & Coach, Teammitglied der Achtsamkeitsgruppe von Emmaus Innsbruck, Eigene Meditations- und Bewegungspraxis: Zen, Achtsamkeit, JSJ, MSC, Authentic Movement und 5Rhythms Dance, www.praxis-landeplatz.at



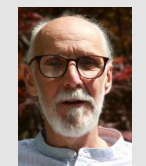
Köchl Walburga

Psychotherapeutin, Psychologin u. Lehrerin f. Lu Jong, Achtsamkeit u. Selbstmitgefühl, bietet Workshops zu Lu Jong, Achtsamkeit u. Selbstmitgefühl an. walburga.koechl@gmail.com



Neurauter Carmen

Als Psychotherapeutin (Existenzanalyse), Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und Psychologin in eigener Praxis tätig. Seit mehr als 10 Jahren wissenschaftliche und praktische Auseinandersetzung mit Achtsamkeit, Stressbewältigung und Ressourcenaktivierung, www.therapie-neurauter.at



Schöpfer Bernhard

über 12 Jahre Singleiter von Seminaren in betrieblichen und privaten Umfeld, Ritualleiter, Gründer der Bestattung „Der Fährmann“, www.elloco.at



Schuster Ben

zertifizierter emotionsfokussierter EFT-Paartherapeut und Supervisor, arbeitet mit transpersonalen Methoden, um Menschen in tiefer emotionaler Entwicklung zu begleiten. Neben seiner Praxis bietet er Seminare & Retreats für Paare und für inneres Wachstum an. www.benschuster.at



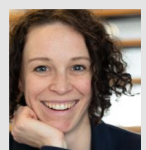
Soder Alois

Yoga- und Meditationslehrer, Yogalehrer Ausbildungsleiter für die Yogaakademie Austria und leitet verschiedene Seminare und Retreats im Bereich Yoga und Meditation, www.yoga-mit-lois.at



Stieber Christina

Ashtanga- und Vinyasa-Yogalehrerin 2018 (200 h), mehrere Fortbildungen (über 175 h), unter anderem im somatischen und traumasensiblen Yoga, in den Stilen Inside Flow- und Jivamukti Yoga, www.berghaltung.at



Weber Lara

ist Achtsamkeitstrainerin und arbeitet seit vielen Jahren im Sozialbereich. Ihr Fokus liegt auf Achtsamkeit im (Berufs)alltag. Sie begleitet Menschen, mit Achtsamkeit gut für sich zu sorgen - nicht um schneller oder besser zu werden, sondern um zufrieden und gesund zu bleiben. www.laraweber.at



Zechmeister Helena

beschäftigt sich als Neuro-Mentaltrainerin und Yogalehrerin schon seit längerem mit der Verbindung von Körper & Geist und wie wir uns bewusst um Stressmanagement & Resilienz kümmern können. www.zw-seminare.com