

Möchten Sie gerne Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl als Haltung,
Unterrichts- und Gestaltungsprinzip in Ihren pädagogischen Alltag integrieren?
Wollen Sie eine eigene Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis beginnen oder vertiefen?
Sind Sie an kreativer lebendiger Achtsamkeitsvermittlung interessiert?
Dann sind sie hier herzlich willkommen:

PASo



Pädagogik mit **Achtsamkeit** und **Selbstmitgefühl** **offener KURS**
für Pädagog*innen, Betreuer*innen, Sozialarbeiter*innen u.v.m.

achtsam selbstmitfühlend kreativ

Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl entdecken, gemeinsam in die Praxis eintauchen und den pädagogischen Alltag mit mehr Gelassenheit, Freude und Kreativität leben und gestalten.

Meditationen, Übungen, Inquiry, Gespräch, künstlerischen Reflexionen, spielerischer Kreativität, Informationen über neurowissenschaftliche Hintergründe, Begegnung und Vernetzung
inspirieren, stärken und ermutigen auf diesem Weg.



KURS an 2 Wochenenden in Präsenz in Wien und 1 Onlinetermin

Präsenz 1: Fr 25. März 2022 ab 16.00 bis So 27. März 17.00

online: Mi 20. April 2022 17.30-20.00

Präsenz 2: Fr 29. April 2022 ab 16.00 bis So 1. Mai 17.00

Gebühr: 670€ (320€ x 2 Präsenzblöcke + 30€ Online Setting)

Raum, ein achtsames Essen, Material, Audios 120€, gesamt 790€

Anmeldung: helga.luger-schreiner@powerful-heart.at kontakt.pas@univie.ac.at

Inhalte:

Achtsamkeitspraxis beginnen und vertiefen,
Anfängergeist, Körpergewahrsein, Selbst-Wahrnehmung
Wohlfühlen entwickeln, Basis für pädagogische Beziehung
Selbstmitgefühle entdecken und praktizieren
Achtsame Kommunikation
Ermutigung, Kreativität, Engagement
Umgang mit schwierigen Gefühlen
Neue Beziehung zu Schwierigem
Praxisvertiefung, Retreat, achtsames Essen
Freude, Leichtigkeit, kreativ-spielerisch Ressourcen stärken
Visionen wagen und ins Tun kommen

Möglichkeit für Einzelcoaching





PASo gibt Raum für persönliche Fragen und individuelle Praxisbegleitung, unterstützt dabei durch Vertiefen der eigenen Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis diese Haltung verkörpert und kreativ zu leben, achtsame pädagogische Beziehungen zu entwickeln, und Authentizität, Lebendigkeit und Engagement zu wagen.

Achtsamkeit ermöglicht eine vorurteilslose, mitfühlende, offene und klare Begegnung mit uns selbst und anderen, öffnet Zugang zu inneren Freiräumen und Ressourcen und zur Fähigkeit authentisch zu sein.

Achtsames Selbst-Mitgefühl unterstützt die Fähigkeit auch in schwierigen Situationen gut für sich selbst zu sorgen, eine freundliche innere Stimme zu entdecken und sich liebevoll zu motivieren. Damit entsteht eine wohlwollende Haltung für sich selbst und auch anderen gegenüber. Dies ist wesentliche Basis für pädagogisches Wirken, gibt Orientierung und lässt gelingende Begegnung entstehen.

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sind wie zwei Flügel, die auch durch die turbulenten Wellen des Berufs- Alltags tragen und eine Haltung fördern, hin zu mehr Freude, zu Flexibilität, zu Gelassenheit gegenüber Stress, zu wohlwollender Offenheit für eigene und die Bedürfnisse anderer.

Kursleitung:

Mag.a Helga Luger-Schreiner

Zertifizierte Lehrerin für MSC Mindful Self-Compassion,

Mindful Compassionate Parenting, Metta-Meditationslehrerin,

multimediale Kunsttherapeutin, Kunstpädagogin,

Leitung Projekt [PAS Pädagogik mit Achtsamkeit u. Selbstmitgefühl](#)

UNI Wien ZLB, im Entwicklungsteam des Hochschullehrgangs mit

Masterabschluss "Achtsamkeit" sowie in der Weiterbildung zum Experten

für achtsamkeitsbezogene Lehrendenbildung [AVE-Institut](#), Dozentin,

Ko-Autorin des Buches [TherapieTools Selbstmitgefühl \(Beltz 2020\)](#);

eigenes Institut www.powerful-heART.at

kunstbasierte Meditation und meditationsbasierte Kunst:

Seminare, Meditationsabende, Workshops, Retreats und Einzelberatung.

