

# WAS GEHT HIER VOR?

Fortbildung achtsamkeitsbasierte Gruppensupervision  
für MBI (Mindfulness-Based Intervention) Lehrtätige

mit Béatrice Heller & Petra Tschögl

30.1. bis 2.2.2025 in Götzis/Vorarlberg

Als Achtsamkeitslehrtätige sind wir gefordert, uns immer wieder neu mit dem Erleben unserer Kursteilnehmer\*innen, und der Essenz, wie beispielsweise des MBSR Curriculums, zu verbinden.

Die Art und Weise wie Achtsamkeit vermittelt wird, nämlich erfahrungsbasiert und gleichberechtigt, den gegenwärtigen Augenblick willkommen heißend, lässt ein sehr lebendiges Lernfeld entstehen.



## INHALT

> Wie schaffen wir ein wirkungsvolles Lernfeld für die Teilnehmer\*innen?

Wie gelingt es uns die Essenzen der jeweiligen Kurssitzungen zu vermitteln?

Welche Herausforderungen und Fragen tauchen im Verlauf des Lehrens des eigenen Kurses auf und wie gehen wir damit um?

- Bezugsrahmen sind die Essenzen der achtsamkeitsbasierten Interventionen
- Persönliche Anliegen/Fragen der Supervisand\*innen
- Supervision von Fallbeispielen
- Prozessorientierte Erarbeitung
- Abschluss mit Teilnahmebestätigung über Gruppensupervision

## SUPERVISORINNEN



BÉATRICE HELLER

Psych. Beraterin und ‚Time To Think‘-  
Coach und Ausbilderin

MBSR-Kursleiterin seit 20 Jahren  
und Mitgründerin des ‚Zentrum für  
Achtsamkeit Zürich‘ (2009).

Lehrerin für ‚Interpersonelle  
Achtsamkeit‘

Ausbildungsverantwortliche für  
angehende MBSR-Kursleitende in der  
Schweiz und in Deutschland.

Achtsamkeitsbasierte Supervisorin für  
den MBSR-Verband in der Schweiz  
und in Deutschland

Autorin: ‚Achtsamkeit, mit offenen  
Augen durchs Leben‘

[www.beatriceheller.ch](http://www.beatriceheller.ch)

[www.centerformindfulness.ch](http://www.centerformindfulness.ch)



PETRA TSCHÖGL

Mag. rer. nat. Klinische und  
Gesundheitspsychologin, Supervisorin,  
Vertiefung in achtsamkeitsbasierter  
Einzel- und Gruppensupervision.

MBSR Lehrerin seit 2009 und  
Lehrtätige im universitären Bereich für  
Achtsamkeit.

Langjährige Erfahrung in der  
klinischen Anwendung von  
achtsamkeitsbasierten Verfahren  
und in der Entwicklung betrieblicher  
Projekte.

Ausbildungsverantwortliche für  
angehende MBSR-Kursleitende in  
Österreich und in Deutschland.

achtsamkeitsprogramme

[www.achtsamkeitsprogramme.at](http://www.achtsamkeitsprogramme.at)

## ZEITLICHER ABLAUF

### Donnerstag 30. Januar

17:30 Uhr Beginn mit dem Abendessen  
19:00 - 20:30 Uhr Seminaarauftakt

### Freitag 31. Januar + Samstag 1. Februar

7:00 Uhr Meditation (optional)  
8:00 Uhr Frühstück  
9:30 - 13:00 Uhr Seminar  
13:00 - 15:00 Uhr Mittagspause  
15:00 - 18:00 Uhr Seminar  
Abendessen. Nach dem Abendessen Zeit für  
kollegialen Austausch.

### Sonntag 2. Februar

7:00 Uhr Meditation (optional)  
8:00 Uhr Frühstück  
9:30 - 12:00 Uhr Seminar  
Ende mit dem Mittagessen (optional)

## VORAUSSETZUNG

- Mindestens ein MBI-Kurs sollte bereits gehalten worden sein
- Aktive und vollständige Teilnahme

## TEILNAHMEGEBÜHR

€ 540  
(ohne Unterkunft + Verpflegung)

## TEILNEHMER\*INNENZAHL

min. 10, max. 20

## VERANSTALTUNGORT

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast  
Montfortstraße 88  
6840 Götzis, ÖSTERREICH  
Telefon: +43 (0)5523 625010  
E-Mail: [willkommen@arbogast.at](mailto:willkommen@arbogast.at)  
Website: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

## ZIMMERBUCHUNG

Bitte wenden Sie sich zur Zimmerbuchung direkt an das Bildungshaus St. Arbogast. Es stehen Einzel- und Doppelzimmer in verschiedenen Preiskategorien zur Verfügung.

## ANMELDUNG

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

## STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Bei Stornierungen bis 6 Wochen vor Retreat-Beginn wird eine Stornierungsgebühr von 50 Euro erhoben. Danach ist eine Rückzahlung abzüglich der Stornierungsgebühr nur möglich, wenn es eine Warteliste gibt und ein/e TeilnehmerIn nachrücken kann, der/die die Voraussetzungen erfüllt.

## HAFTUNGSHINWEIS

Die Teilnahme an diesem Angebot erfolgt auf eigene Verantwortung. ReferentInnen und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

## KONTAKTDATEN / IMPRESSUM

Béatrice Heller  
Holzmoosrütistrasse 18a, 8820 Wädenswil  
[mail@beatriceheller.ch](mailto:mail@beatriceheller.ch)

Mag. Petra Tschögl  
Hauptplatz, Grätzl 5/4 3730 Eggenburg  
[petra.tschoegl@achtsamkeitsprogramme.at](mailto:petra.tschoegl@achtsamkeitsprogramme.at)