

FORTBILDUNGEN PROGRAMM

Auszug aus dem
Gesamtprogramm

ZGMP

Zentrum für Gewalt- und
Mobbingprävention
und Persönlichkeitsbildung

Studienjahr 2026/27

Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Studienjahr 2026/27

ZGMP

Zentrum für Gewalt- und
Mobbingprävention
und Persönlichkeitsbildung

Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Leitung:	Weghaupt Dominik
Referent:innen:	Weghaupt Dominik, Aichinger Robert, Luger-Schreiner Helga, Johnson Dennis, Gabis Peter, Wegscheider Ildiko, Herzog Petra, Valtl Karlheinz
Zielgruppe:	Lehrer:innen aller Schultypen
Ort:	Online via ZOOM
Anmeldung:	jeweils bis zwei Wochen vor dem Termin

Kurzbeschreibung

Wie gelingt es, trotz eines fordernden Berufsalltags, Kraft zu schöpfen und langfristig gesund zu bleiben? Diese offene Übungspraxis bietet Pädagog:innen einen Raum, um regelmäßig Achtsamkeit zu praktizieren und so Stress zu reduzieren, Resilienz zu stärken und die eigene Selbstfürsorge zu fördern. Die wissenschaftlich fundierten Achtsamkeitsübungen werden von erfahrenen Trainer:innen angeleitet und ermöglichen eine kontinuierliche Vertiefung der Praxis. Die Teilnahme ist offen und erfordert keine Vorkenntnisse.

Ziele

- Die Teilnehmer:innen erleben, wie Achtsamkeit dazu beiträgt, innere Ruhe zu bewahren und Herausforderungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.
- Durch regelmäßige gemeinsame Übungseinheiten wird die persönliche Praxis gefördert und stabilisiert.
- Die Teilnehmer:innen erleben, wie Achtsamkeit zur eigenen Gesundheit und zu einem bewussteren Umgang mit den eigenen Ressourcen beiträgt.

Online-Seminar: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

LV-Nr.: F-PGW6WD03 | [Anmelden](#)
Termin: Mi, 23.09.2026, von 17:30 – 19:00 Uhr
Anmeldung: bis 09.09.2026
Leitung: Weghaupt Dominik
Referent:innen: Weghaupt Dominik
Ort: Online Seminar via ZOOM

LV-Nr.: F-PGW6WD04 | [Anmelden](#)
Termin: Mi, 21.10.2026, von 17:30 – 19:00 Uhr
Anmeldung: bis 07.10.2026
Leitung: Weghaupt Dominik
Referent:innen: Weghaupt Dominik
Ort: Online Seminar via ZOOM

LV-Nr.: F-PGW6WD05 | [Anmelden](#)
Termin: Mi, 18.11.2026, von 17:30 – 19:00 Uhr
Anmeldung: bis 04.11.2026
Leitung: Weghaupt Dominik
Referent:innen: Aichinger Robert
Ort: Online Seminar via ZOOM

LV-Nr.: F-PGW6WD06 | [Anmelden](#)
Termin: Mi, 02.12.2026, von 17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldung: bis 18.11.2026
Leitung: Weghaupt Dominik
Referent:innen: Luger-Schreiner Helga
Ort: Online Seminar via ZOOM

LV-Nr.: F-PGW6WD07 | [Anmelden](#)
Termin: Mi, 27.01.2027, von 17:30 – 19:00 Uhr
Anmeldung: bis 13.01.2027
Leitung: Weghaupt Dominik
Referent:innen: Johnson Dennis
Ort: Online Seminar via ZOOM

Online-Seminar: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Sommersemester 2027

LV-Nr.: F-PGS7WD01 | [Anmelden](#)
Termin: Mi, 24.02.2027, von 17:30 – 19:00 Uhr
Anmeldung: bis 10.02.2027
Leitung: Weghaupt Dominik
Referent:innen: Gabis Peter
Ort: Online Seminar via ZOOM

LV-Nr.: F-PGS7WD02 | [Anmelden](#)
Termin: Mi, 17.03.2027, von 17:30 – 19:00 Uhr
Anmeldung: bis 03.03.2027
Leitung: Weghaupt Dominik
Referent:innen: Wegscheider Ildiko
Ort: Online Seminar via ZOOM

LV-Nr.: F-PGS7WD03 | [Anmelden](#)
Termin: Mi, 14.04.2027, von 17:30 – 19:00 Uhr
Anmeldung: bis 31.03.2027
Leitung: Weghaupt Dominik
Referent:innen: Herzog Petra
Ort: Online Seminar via ZOOM

LV-Nr.: F-PGS7WD04 | [Anmelden](#)
Termin: Mi, 12.05.2027, von 17:30 – 19:00 Uhr
Anmeldung: bis 28.04.2027
Leitung: Weghaupt Dominik
Referent:innen: Aichinger Robert
Ort: Online Seminar via ZOOM

LV-Nr.: F-PGS7WD05 | [Anmelden](#)
Termin: Mi, 09.06.2027, von 17:30 – 19:00 Uhr
Anmeldung: bis 26.05.2027
Leitung: Weghaupt Dominik
Referent:innen: Valtl Karlheinz
Ort: Online Seminar via ZOOM

Weitere Angebote

Das Gesamtprogramm für das Studienjahr 2026/27 finden Sie auf der Homepage:



Gesamtprogramm des ZGMP

Ausgewählte Angebote unserer Kooperationspartner:innen finden Sie hier:



Angebote der
Kooperationspartner:innen

Bleiben Sie informiert!



Anmeldung zum
Newsletter des ZGMP

Sie finden uns auch in den Sozialen Medien:



ZGMPP



ZGMP_PPHB