

Grundausbildung Integrative Achtsamkeit

Mai – Dezember 2024 im Schloss Retzhof

Ich freu mich sehr, dass 2024 die Grundausbildung Integrative Achtsamkeit nach 11 Jahren wieder in Graz stattfinden wird. Seit vielen Jahren findet diese fundierte Ausbildung zur Achtsamkeit, die von arbor Seminare veranstaltet wird, in unterschiedlichen Regionen im deutschsprachigen Raum statt, vorwiegend in Götzis in Vorarlberg.

Ich selbst habe diese Ausbildung 2013 absolviert. Damals hieß die Ausbildung "Grundlehrgang: Achtsamkeit leben - Achtsamkeit lehren". Der Grundlehrgang zur Achtsamkeit war für mich persönlich eine enorme Bereicherung und hat auch meinen weiteren beruflichen Weg stark geprägt.

2020 wurde die Ausbildung überarbeitet und heißt seither "Grundausbildung Integrative Achtsamkeit": In deren Mittelpunkt steht die Integration von achtsamkeitsbasierten Verfahren und Ansätzen der Humanistischen Psychologie (Gestalt und IFS/Internal Family Systems). MSC ist ebenso ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung.

Es werden wesentliche Grundlagen vermittelt, achtsamkeitsbasierte Verfahren zu unterrichten oder Achtsamkeit auf andere Weise in die Arbeit mit Menschen oder in das alltägliche Leben zu integrieren. Die Ausbildung hat einen sehr hohen Selbsterfahrungsanteil.

Nächstes Jahr wird Lienhard Valentin also wieder nach Graz kommen und dieses Mal werde ich im Team der Ausbilder*innen mitwirken, was mich natürlich besonders freut.

Vor der Grundausbildung ist die Teilnahme an einem Einführungsseminar verpflichtend. Die Ausbildung selbst startet im Mai und endet im Dezember. Ausbildungsort ist das Bildungshaus Retzhof.

Mögliche Einführungsveranstaltungen als Orientierung:

- [Einführung in die Integrative Achtsamkeit](#)
Online, 27. – 29. Oktober 2023
- [Einführung in die Integrative Achtsamkeit](#)
Online, 9. – 11. Februar 2024
- [Einführung in die Integrative Achtsamkeit](#)
Wagna bei Graz, 12. – 14. April 2024

Hier finden Sie mehr Infos zur Ausbildung in Graz

[Grundausbildung Integrative Achtsamkeit | Wagna bei Graz 2024 | Arbor Seminare \(arbor-seminare.de\)](#)

Und hier allgemeine Infos zum Lehrgang

[Grundausbildung Integrative Achtsamkeit | Achtsamkeit vielfältig, lebendig und tiefgehend vermitteln | Arbor Seminare \(arbor-seminare.de\)](#)

Vielleicht sehen wir uns bei der Ausbildung. Das würde mich sehr freuen.

Herzlichst, Christine Minixhofer 