



©Mag. Patricia Van Asbroeck

# Diplomlehrgang (Wirtschafts-)Meditations- und Achtsamkeitstrainer

# Diplomlehrgang (Wirtschafts-) Meditations- und Achtsamkeitstrainer

In einer Welt, die zunehmend von Stress, Multitasking und komplexen Anforderungen geprägt ist, suchen immer mehr Menschen nach Wegen, ihre innere Balance zu finden und gleichzeitig ihre äußere Wirksamkeit zu steigern. Achtsamkeit und Meditation bieten nicht nur Methoden zur persönlichen Entfaltung, sondern eröffnen auch neue Perspektiven für beruflichen Erfolg und zwischenmenschliche Beziehungen.



# Überblick über die Wirkungsfelder und Systeme: (das ICH als inneres System, das DU als soziales System, der BEDARF, als das Wirtschaftssystem)

*Bist du bereit, dein Leben auf das nächste Level zu heben? Tauch mit uns ein in ein Meer aus Gelassenheit, Freude und stärkender Energie – entdecke die Kraft der Achtsamkeit und Meditation und bring deinen Alltag, dich selbst und deine Mitmenschen zum Strahlen in einer Welt voller Herausforderungen.*



Mag. Patricia Van Asbroeck

Der Diplomlehrgang (Wirtschafts-)Meditations- und Achtsamkeitstrainer bietet eine tiefgehende Ausbildung, die es Ihnen ermöglicht, diese praktischen Werkzeuge zu erlernen und in verschiedenen Lebensbereichen anzuwenden. Ob als TrainerIn oder im eigenen beruflichen Kontext – Sie erhalten die Fähigkeiten, Menschen zu begleiten, Blockaden zu lösen und die eigene Berufung zu finden.

Achtsamkeit und Meditation sind nicht nur Werkzeuge für die persönliche Entfaltung, sondern auch für die berufliche Weiterentwicklung. Sie unterstützen nicht nur die Selbstwahrnehmung und -regulation, sondern fördern auch die Klarheit in Entscheidungen und die Steigerung der eigenen Wirksamkeit in der Wirtschaft und im sozialen Umfeld. Der Diplomlehrgang (Wirtschafts-)Meditations- und Achtsamkeitstrainer vermittelt fundiertes Wissen und praxisorientierte Techniken, um sowohl individuelle als auch berufliche Transformationen zu begleiten. (als auch berufliche Herausforderungen, Veränderungen und Transformationen...)

## Informationsabend (Wirtschafts-)Meditations- und Achtsamkeitstrainerin

Mag. Patricia Van Asbroeck. 2 Std, kostenlos

IBK Nr 84436.016 16.03.27 Di 17:30-18:30

IBK Nr 84436.026 21.04.27 Di 17:30-18:30

Sie erhalten ausführliche Informationen über Inhalt, Organisation und Ablauf des Lehrgangs, lernen Ihre Lehrgangsleiterin kennen und begegnen Ihre zukünftigen Kurskollegen und -kolleginnen. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit, Ihre persönlichen Anliegen im Gespräch mit uns zu klären. Hinweis: Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten jedoch um Anmeldung.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/84436x](http://www.tirol.wifi.at/84436x) oder einfach QR-Code scannen.

Der Lehrgang umfasst drei wesentliche Wirkungsfelder, die in diesem Zusammenhang entscheidend sind: ICH, SOZIALES und WIRKSAMKEIT. Diese Bereiche sind miteinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig. Sie werden lernen, wie Sie in jedem dieser Felder klare, praktische Strategien entwickeln können, die Ihnen nicht nur zu mehr innerer Ruhe und Klarheit verhelfen, sondern auch Ihre berufliche Effizienz steigern.

### ICH – Körper, Emotionen, Seele, Ratio

Das erste Wirkungsfeld, „ICH“, dreht sich um die tiefere Selbstwahrnehmung. Wie funktioniert das innere System? Wer bin ich wirklich? Was macht mich aus? Was hindert mich daran, mein volles Potenzial zu leben? Hier werden Sie lernen, sich selbst durch Meditation, Achtsamkeit und Selbstreflexion besser kennenzulernen. Der Fokus liegt auf der Integration von Körper, Emotionen, Seele und Ratio. Sie erfahren, wie Sie sich durch Achtsamkeit mit Ihrem Körper verbinden, Emotionen erkennen und regulieren können und wie Sie eine gesunde Balance zwischen Ratio und Intuition schaffen.

### SOZIALES – Beziehungen und Klarheit in der Kommunikation

Im zweiten Bereich, dem „SOZIALEN“, geht es um zwischenmenschliche Beziehungen. Achtsamkeit schafft nicht nur Klarheit für sich selbst, sondern auch für die Interaktionen mit anderen. Wie kann ich meine Beziehungen verbessern? Was machen verschiedenste Beziehungen aus? Wie treffe ich authentische Entscheidungen in meinem beruflichen und persönlichen Umfeld? Durch achtsame Kommunikation und empathisches Zuhören können Sie den Umgang mit anderen auf ein neues Niveau heben. Sie lernen, Blockaden in Beziehungen zu verstehen und zu lösen und entwickeln auch eine tiefere Empathie für die Bedürfnisse und Perspektiven anderer. Die Fähigkeit zur Klarheit in der Kommunikation und Entscheidungsfindung wird wesentlich gestärkt.

### WIRKSAMKEIT – Beruf, Berufung und Wirtschaft

Das dritte Wirkungsfeld, „WIRKSAMKEIT“, stellt den Bezug zur beruflichen Welt her. Wie kann ich Achtsamkeit und Meditation in meinen Arbeitsalltag integrieren und so meine Leistung (Qualitäten und Werte) steigern? Der Fokus liegt auf der Entwicklung einer klaren Vision für die eigene Berufung. Viele Menschen sind von einem Beruf zu ihrem Berufungskompass auf der Suche, und Achtsamkeit kann hier ein Schlüssel sein, um Klarheit zu erlangen. Meditation fördert die innere Ruhe, Konzentration und Resilienz und hilft dabei, in stressigen Situationen die nötige Gelassenheit zu bewahren. Sie lernen, Blockaden zu erkennen, die Sie an der Umsetzung Ihrer beruflichen Ziele hindern, und entwickeln Techniken, um diese zu überwinden.


*Meditation & Achtsamkeit: Grundlagen für persönliche und berufliche Exzellenz*

## **Basisseminar (Wirtschafts-)Meditations- / Achtsamkeitstrainerin**

Mag. Patricia Van Asbroeck. 22 Std, 535 Euro 

IBK Nr 84435.016 27.08.26-29.08.26 Do 18:00-22:00  
Fr 07:00-21:30  
Sa 07:00-12:00

Dieses Seminar bietet eine Einführung in die Welt der Meditation und Achtsamkeit – mit besonderem Fokus auf persönliche Entwicklung, soziale Dynamiken und berufliche Wirksamkeit. Praxisnahe Übungen und theoretische Impulse ermöglichen eine ganzheitliche Integration in den Alltag und die berufliche Tätigkeit.

 Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/84435x](http://www.tirol.wifi.at/84435x) oder einfach QR-Code scannen.



Der Diplomlehrgang fordert Sie auf, sich immer wieder grundlegende Fragen zu stellen: Wer bin ich? Wer will ich sein? Was macht mich aus? Wer kann ich sein? Wo will ich hin? Diese Fragen sind der Schlüssel zu Ihrem eigenen inneren Wachstum und zu Ihrer beruflichen Entfaltung. Sie lernen, diese Fragen mit Hilfe von Meditation und Achtsamkeit zu beantworten und zu klären, welche Blockaden und Ängste Ihre persönliche und berufliche Entfaltung bislang behindert haben. Die Fähigkeit, sich selbst klar zu definieren und zu reflektieren, ist die Grundlage für eine erfolgreiche berufliche und persönliche Entwicklung.

### **Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration:**

Ein zentrales Thema des Lehrgangs ist die Förderung der Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration. In der heutigen Zeit sind wir häufig von Ablenkungen umgeben. Die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit zu lenken, ist jedoch entscheidend für unseren Erfolg und unser Wohlbefinden. Durch regelmäßige Meditations- und Achtsamkeitsübungen entwickeln Sie eine hohe Konzentrationsfähigkeit und lernen, Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf das Wesentliche zu richten. Sie erfahren, wie Sie Ihre Komfortzone erweitern und Ihre Grenzen mit Achtsamkeit überwinden können, um neue Potenziale zu entfalten.

### **Blockaden verstehen und überwinden:**

Ein weiterer Schwerpunkt des Diplomlehrgangs ist das Erkennen und Überwinden von Blockaden. Häufig sind es unbewusste Blockaden, die uns daran hindern, unser volles Potenzial auszuschöpfen. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen und Meditationen lernen Sie, diese Blockaden zu erkennen und zu verstehen, um sie langfristig aufzulösen. In diesem Prozess entwickeln Sie nicht nur eine tiefere Selbstkenntnis, sondern auch eine höhere Resilienz gegenüber Stress und Herausforderungen.

### **Vom Beruf zur Berufung:**

Der Übergang vom Beruf zur Berufung ist ein weiteres wichtiges Thema dieses Lehrgangs. Viele Menschen fühlen sich in ihrem Job unzufrieden, weil sie das Gefühl haben, ihre wahre Berufung noch nicht gefunden zu haben. Der Diplomlehrgang hilft Ihnen dabei, Ihre Berufung zu erkennen und den Weg dorthin zu gehen. Achtsamkeit und Meditation sind wertvolle Werkzeuge, um sich selbst und die eigenen Wünsche besser zu verstehen und die Schritte in eine erfüllendere, berufliche Zukunft zu gehen.

### **Resilienz und mentale Stärke:**

Ein entscheidender Faktor für den Erfolg im beruflichen und privaten Leben ist Resilienz – die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Sie lernen, wie Sie durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis Ihre Resilienz stärken und wie Sie in schwierigen Zeiten ruhig und fokussiert bleiben können.

### **Yoga - fundierte Blockadenarbeit und Bewegungsmeditationen:**

Im Rahmen des Diplomlehrgangs werden Sie auch mit Yoga und Gehmeditation vertraut gemacht. Diese Praxisformen ergänzen die Meditation und Achtsamkeit und unterstützen Sie dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Besonders in stressigen Berufen kann Yoga helfen, Spannungen im Körper zu lösen und die Konzentration zu fördern. Die Gehmeditation fördert die Achtsamkeit im Alltag und ermöglicht es Ihnen, Ihre innere Ruhe auch in Bewegung zu finden.

## Denkstrukturen und die Fähigkeit aus der inneren Ruhe weise zu wählen

Auf dem achtsamen Weg ist es wichtig verschiedenste Gedankenstrukturen aufzudecken und unseren Fokus bewusst einzusetzen. Wir werden uns verschiedenste Gedankenkonzepte aus aller Welt anschauen, die uns dabei helfen, das eigene Denken zu verstehen und wie sie das emotionale Wohlbefinden, Beziehungen und unser Wirken beeinflussen.

- aus den buddhistischen Lehren
- aus den Lehren von Patanjali (Yoga)
- aus der Gehirnforschung
- aus der Moderne von Vivian Dittmar

### Meisterschaft in Achtsamkeit und Meditation:


Am Ende des Lehrgangs erreichen Sie die Meisterschaft in Achtsamkeit und Meditation. Sie haben gelernt, diese Techniken nicht nur für sich selbst zu nutzen, sondern auch anderen dabei zu helfen, ihre persönliche und berufliche Entwicklung voranzutreiben. Sie sind in der Lage, Menschen durch Meditationen zu begleiten und ihnen zu mehr Klarheit, Resilienz und Wirksamkeit zu verhelfen.

Der Diplomalergang (Wirtschafts-)Meditations- und Achtsamkeitstrainer bietet Ihnen alles, was Sie brauchen, um sich selbst und andere zu begleiten und zu inspirieren. Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen inneren Blockaden überwinden, Ihre berufliche Vision entwickeln und dabei Achtsamkeit und Meditation als kraftvolle Werkzeuge nutzen.

Am Ende hältst du nicht nur ein Diplom in den Händen, sondern hast auch die Fähigkeit erlangt, Meditation und Achtsamkeit authentisch in dein Leben und dein berufliches Umfeld zu integrieren.

### Meditation & Achtsamkeit für eine nachhaltige Wirtschaft

## Diplomalergang (Wirtschafts-)Meditations- & Achtsamkeitstrainerin

Mag. Patricia Van Asbroeck. 166 Std, 3050 Euro 

IBK Nr 84437.016	17.09.26-13.03.27	Do	18:00-22:00
		Fr	07:00-21:30
		Sa	07:00-12:00

In einer schnelllebigen Welt voller Herausforderungen ist Achtsamkeit mehr als nur ein Trend – sie ist eine essenzielle Fähigkeit für persönliche Entwicklung, gelingende Beziehungen und nachhaltige Wirksamkeit im Berufsleben. Unser Diplomalergang befähigt dich, Meditation und Achtsamkeit gezielt für dich selbst und andere nutzbar zu machen. Du erlangst tiefes Wissen und praktische Methoden, um dein volles Potenzial zu entfalten und Menschen in ihrer Entwicklung zu begleiten – sei es im wirtschaftlichen Umfeld, in sozialen Beziehungen oder in der persönlichen Transformation.

### Inhalte:

Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung (ICH) • Wer bin ich, wer will ich sein, was macht mich aus? • Körper, Emotionen, Ratio und Seele in Einklang bringen • Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration schulen • Die Komfortzone verstehen und



gezielt erweitern • Blockaden erkennen und lösen Achtsamkeit in Beziehungen (SOZIALES) • Klarheit in Beziehungen – sich selbst und andere besser verstehen • Entscheidungsfindung: Aktive und rezeptive Intelligenzformen nutzen • Resilienz und emotionale Stabilität stärken • Bedürfnisse und Sinne bewusst wahrnehmen (erkennen und Selbstverantwortung übernehmen) Entscheidungsfindungsprozesse (Vom Ratio über die Absicht bis zum Bauchgefühl) • aktive und rezeptive Intelligenzen erfahren und verstehen • welche Entscheidungen stehen an? • wie kann ich welche Entscheidungsintelligenzen nutzen? Wirksamkeit im Beruf und in der Wirtschaft (WIRKSAMKEIT) • vom Beruf zur Berufung: Wie Achtsamkeit neue Wege eröffnet • Meditation und Achtsamkeit als Erfolgsfaktoren in der Wirtschaft • Wirksamkeit durch innere Klarheit und bewusste Entscheidungen Praktische Methoden für Achtsamkeit und Meditation • Yoga als Weg zur körperlichen und geistigen Balance • Gehmeditation und Bewegung in der Natur zur Vertiefung der Achtsamkeit • Praktische Übungen zur Integration in den Alltag und das Berufsleben Meisterschaft: Achtsamkeit als Lebensweg Der Lehrgang endet mit einer umfassenden Reflexion und Integration der erlernten Methoden. Du erlangst die Fähigkeit, Achtsamkeit und Meditation nicht nur für dich selbst, sondern auch als Trainer:in für andere einzusetzen. Deine persönliche Meisterschaft ermöglicht es dir, nachhaltige Veränderungen zu bewirken – privat sowie beruflich. Bitte nehmen Sie an einem der kostenlosen Informationsveranstaltungen teil.

### Zielgruppe:

Dieser Lehrgang richtet sich grundsätzlich an alle interessierten Menschen, die eine Diplombildung in diesem Bereich für Ihre berufliche Laufbahn anstreben. Offenheit für folgende Inhalte wird vorausgesetzt: Bewegung, Körperübungen und Yoga, für Prozesse der Leere und der Stille, für persönliche Veränderungs- und Entwicklungsprozesse.

### Voraussetzungen:

Der Besuch des Basisseminars ist Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang.

### Abschluss:

Die Ausbildung schließt mit einem WIFI-Diplom ab.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/84437x](http://www.tirol.wifi.at/84437x) oder einfach QR-Code scannen.

# Bildungshaus St. Michael

Das in Massivholzbauweise errichtete Bildungshaus St. Michael der Diözese Innsbruck liegt inmitten der Tiroler Bergwelt auf einem schönen Hochplateau 20 km südlich von Innsbruck. Auf dem großzügigen Areal finden sowohl Gruppen als auch Einzelreisende und Tagesgäste ideale Voraussetzungen zum Weiterbilden und Erholen. Der Gebäudeneubau ist ein Paradebeispiel für hochwertiges, energieeffizientes Bauen und erreichte damit die klimaaktiv Gold-Zertifizierung.

Die Diözese Innsbruck führt das Haus St. Michael als Hotel mit Tagungs- und Seminarbetrieb (St. Michael Alpin Retreat) und verortet darin einen Teil ihrer Bildungsveranstaltungen (Bildung St. Michael).

Mit Seminaren, Workshops und Lehrgängen eröffnen sich für Sie Möglichkeiten, spirituell in die Tiefe zu gehen, sich als Familie in all ihrer Vielfalt begleiten zu lassen und sich in der Persönlichkeit weiterzuentwickeln, sowie den eigenen Bedürfnissen nach Gesundheit und Wohlbefinden Raum zu geben.





# Informationen über WIFI Kurse

## Kursberatung und Anmeldung

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Kurs oder Ihrem Lehrgang haben, helfen Ihnen die Mitarbeiter:innen des Kundenservice gern weiter. Sie können hier auch direkt Ihren Kurs buchen.

Am bequemsten sichern Sie sich Ihren Kursplatz online auf [tirol.wifi.at](http://tirol.wifi.at). Ihr täglich aktualisiertes Kursangebot und den aktuellen Status Ihrer Weiterbildung bieten wir Ihnen in Ihrem Log-in-Bereich auf [tirol.wifi.at](http://tirol.wifi.at).

## Bildungsgutscheine

Ein besonderer Geschenktipp für Sie! Mit den WIFI-Bildungsgutscheinen, die für jeden Kurs oder Lehrgang in allen Wirtschaftsförderungsinstituten der Wirtschaftskammern in ganz Österreich sowie in den regionalen WIFI-Bildungszentren einlösbar sind, schenken Sie nachhaltigen Wert.

*Was können Bildungserfahrungen bedeuten?*

- Interessante Ein- und Ausblicke im fachlichen wie beruflichen Zusammenhang
- Persönlichkeitsbildung und Bereicherung
- Neue Perspektiven in Beruf und Alltag
- Verschiebung der inneren Haltung und Öffnung hin zu Neuem
- Beruflicher Aufstieg

Sie erhalten den WIFI-Bildungsgutschein in jeder beliebigen Höhe ab 50 Euro in unserem Kundenservice oder online auf [tirol.wifi.at/bildungsgutschein](http://tirol.wifi.at/bildungsgutschein).

## Fördermöglichkeiten

Holen Sie sich Geld fürs Lernen! Es gibt vielfältige Fördermöglichkeiten für Ihre berufliche oder private Aus- und Weiterbildung. Egal für welchen Lehrgang oder Kurs Sie sich entscheiden: der persönliche Wissensvorsprung wird belohnt und Sie haben viele Möglichkeiten, für Ihre Aus- und Weiterbildung Unterstützung zu bekommen.

Alle Informationen zu Förderungen Selbstzahler:innen, Lehrlinge oder Unternehmen finden Sie unter [tirol.wifi.at/foerderungen](http://tirol.wifi.at/foerderungen).

## Firmen intern Training

Für Ihr Unternehmen erarbeiten wir maßgeschneiderte, individuelle Trainingsmaßnahmen aus dem gesamten Inhalt des Kursprogramms oder bieten je nach Bedarf spezifische Themen an. Sparen Sie Zeit und Kosten und legen Sie das gesamte Seminar- und Trainingsmanagement in unsere Hände.

Weitere Vorteile unter [tirol.wifi.at/fit](http://tirol.wifi.at/fit).



## Für Sie da:

### **WIFI der Wirtschaftskammer Tirol**

Egger-Lienz-Straße 116, 6020 Innsbruck

Marion Gatscher

t: 05 90 90 5-7255

e: [marion.gatscher@wktirol.at](mailto:marion.gatscher@wktirol.at)

Das WIFI erfüllt seit 1995 die jeweils höchsten Qualitätskriterien im Bildungsbereich.

**Stand:** April 2026



Direkt zu den Kursen oder unter  
[tirol.wifi.at/meditation](https://tirol.wifi.at/meditation)