



# Lehrgang Achtsamkeitspraxis – „Im Moment kraftvoll leben“

*Mai 2025 — Oktober 2025*

*Erlaube dir selbst, den jetzigen Moment, genauso wie er ist, anzunehmen.  
Erlaube dir selbst, genauso wie du bist, zu sein.*

## Jon Kabat-Zinn

Dieser Lehrgang befähigt dazu, Achtsamkeitspraxis im eigenen Tätigkeitsfeld umzusetzen.  
In Ihrer Abschlussarbeit bereiten Sie eine Einheit für Ihr Tätigkeitsfeld vor.  
Am letzten Kurswochenende werden die Projekte präsentiert und gemeinsam durchgeführt.

### TERMINE UND ZEITEN

**Modul 1:** Einführungswochenende, 16.–17.5.2025, Haus der Stille, Heiligenkreuz am Waasen

**Modul 2:** Praxistag – ruhendes und dynamisches Achtsamkeitstraining, 14.6.2025, Priesterseminar, Graz

**Modul 3:** Vertiefungswochenende – Achtsamkeit und Spiritualität, 27.–28.6.2025, Stift St. Lambrecht

**Modul 4:** Praxistag – Achtsamkeit im Alltag, 13.9.2025, Priesterseminar, Graz

**Modul 5:** Wahlmodule: a. Achtsamkeit mit Kindern, 26.9.2025, Priesterseminar, Graz  
b. Achtsamkeit im Berufsalltag, 27.9.2025, Priesterseminar, Graz

**Modul 6:** Abschlusswochenende, 3.–4.10.2025, Bildungshaus St. Martin, Graz

**Zeiten:** jeweils Freitag, 17 bis 21 Uhr, und Samstag, 9 bis 17 Uhr

**Praxistag:** Fr./Sa. jeweils 9 bis 17 Uhr; **Wahlmodule:** Freitag, 17 bis 21 Uhr, Samstag, 9 bis 13 Uhr;  
Es können auch beide Wahlmodule besucht werden.

**Kosten:** € 999.- exkl. Verpflegung und Nächtigungskosten/  
€ 850.- für Haupt- und Ehrenamtliche der Katholischen Kirche Steiermark

**Anmeldung bis 15. April 2025 unter:** Katholisches Bildungswerk der Diözese Graz-Seckau,  
Tel: 0316/8041-345 E-Mail: [kbw@graz-seckau.at](mailto:kbw@graz-seckau.at)



Gefördert von:

Innovationsmitteln der Diözese  
Graz-Seckau

 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

 Das Land  
Steiermark  
→ Bildung

 **FORUM**  
Katholischer  
Erwachsenenbildung  
in Österreich

Zertifiziert von:

 **ÖCERT**

 qualityaustria  
SYSTEMZERTIFIZIERT  
ISO 9001:2015 NR.058000

 **wba**  
Kompetenz braucht Anerkennung