



Online-Veranstaltung

Mit

Achtsamkeit

den pädagogischen Alltag bewusster und
gelassener gestalten

Referentin: Christa Rameder, MA

MBSR-Trainerin (Mindfulness-Based Stress Reduction), Yogalehrerin, Kinder-
yogalehrerin, Diätologin, MA-Abschluss in Gesundheitsmanagement,
Dozentin an unterschiedlichen Hochschulen, seit über 15 Jahren in Gesund-
heitsmanagement und -förderung tätig

15. Oktober 2025

Online-Veranstaltung

18:00–20:00 Uhr

■ Kurzbeschreibung

Mal ehrlich: Wie achtsam sind wir, wenn wir unseren Arbeitstag bestreiten, unsere Mahlzeit zu uns nehmen, mit einem Kind oder einer Kollegin bzw. einem Kollegen sprechen? Gerade im pädagogischen Arbeitsfeld, das geprägt ist von intensiven Begegnungen, hoher Verantwortung und ständigem Reagieren auf äußere Anforderungen, ist die Gefahr groß, sich selbst aus dem Blick zu verlieren.

In einer Welt, die von permanentem Wandel, Digitalisierung und Reizüberflutung geprägt ist, lohnt es sich mehr denn je, innezuhalten, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten, die eigenen Körperempfindungen wahrzunehmen – achtsam zu sein. Die Achtsamkeitspraxis, inspiriert von den Erkenntnissen des Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn, bietet einen Weg, mit den eigenen Ressourcen in Kontakt zu kommen. Sie hilft, heilsame Räume inmitten des herausfordernden Alltags zu schaffen – für die eigene Selbstfürsorge und eine wertschätzende Beziehungsgestaltung.

Inhalte:

- Impulse zu den Themen Achtsamkeit, Stress und Stressbewältigung
- Praktische Tools zur Stärkung der eigenen Gesundheitsressourcen
- Einblicke in hilfreiche Meditationen und Atemübungen
- Anregungen zur Integration von Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag

Wer sich selbst gut stärkt, kann gelassener und präsenter agieren – sowohl im professionellen Kontext als auch im privaten Umfeld.

Für Mitglieder der Heilpädagogischen Gesellschaft und Studierende der PH NÖ ist dieser Vortrag kostenlos. Teilnehmer*innen, die keine Mitglieder sind, werden um € 5.- Kostenbeitrag ersucht.

■ Anmeldung

Für Mitglieder der Heilpädagogischen Gesellschaft und Studierende der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich:

Bitte melden Sie sich per Mail unter folgender Adresse an: weiss.heilpaedagogik@gmail.com und geben Sie bei der Anmeldung bekannt, ob Sie ein Mitglied der Heilpädagogischen Gesellschaft bzw. Studierende*r der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich sind. Sie bekommen nach der Anmeldung den Zugangslink zugeschickt.

Für alle anderen Teilnehmer*innen:

Bitte melden Sie sich per Mail unter folgender Adresse an: weiss.heilpaedagogik@gmail.com und überweisen Sie € 5.- auf das Konto der Heilpädagogischen Gesellschaft.

IBAN: AT34 2027 2000 0080 7727

Geben Sie im **Betreff „Online“**, Ihren **Namen** und das **Datum der Veranstaltung** bekannt. Nach Eingang des Kostenbeitrags bekommen Sie den Zugangslink zugeschickt.

Hildegard Weiß | Organisationsreferentin Heilpädagogik NÖ

