



# Meditations- und Achtsamkeitslehrer:in Ausbildung und Selbsttraining

## Herzlich Willkommen

Tauche ein in die bereichernde Welt der WISDOM-Ausbildung. Diese einjährige Reise führt dich durch fünf Module, einschließlich Seminar in Griechenland und Wien. Erfahre Achtsamkeit und Meditation in ihrer Essenz. Die Ausbildung geht über das bloße Vermitteln von Wissen hinaus – sie ermöglicht eine persönliche Transformation und befähigt dazu, das Erlernete aktiv weiterzugeben.

## Besonderheiten der Ausbildung

Im Mittelpunkt steht die **Anwendung des Gelernten**. Die Ausbildung betont die praktische Umsetzung, damit du nicht nur Wissen erwirbst, sondern die Methode authentisch weitergeben kannst.

Die Ausbildung bietet einen **ganzeheitlichen Ansatz für Meditation und Achtsamkeit**. Sie geht über bloße Techniken hinaus und integriert Aspekte wie Leadership, Kreativität und persönliche Entwicklung.

Erlebe Seminare in **inspirierenden Umgebungen**, darunter Griechenland und Wien. Die internationalen Erfahrungen vertiefen nicht nur dein Verständnis, sondern bereichern auch deine eigene Praxis.

Die Ausbildung geht über das individuelle Lernen hinaus. Der Hauptzweck liegt darin, die erworbenen Fähigkeiten und Weisheiten aktiv an andere weiterzugeben, um eine positive Veränderung in der Welt zu bewirken.

Eine Balance zwischen **individuellen Prozessen** und Lernen und Austausch in **Gemeinschaft mit Gleichgesinnten**.

Neben bewährten Methoden enthält die Ausbildung exklusive Inhalte, die speziell darauf ausgerichtet sind, angehende Trainer:innen auf ihre Rolle vorzubereiten und ihnen die **Werkzeuge für eine erfolgreiche Vermittlung der WISDOM-Methode** zu geben.

## Die WISDOM Ausbildung ist für dich wenn du:

- Schon Erfahrungen in Meditation, Achtsamkeit oder Yoga hast.
- Dein Verständnis von einem achtsamen Leben vertiefen und erweitern möchtest.
- Die WISDOM Methode weitergeben möchtest.
- Die Fähigkeit als Meditations- & Achtsamkeitslehrer:in entwickeln willst.

## Ziele

- Das Gelernte anwenden
- Bewusst werden
- Ruhe kommen lassen
- Einsicht in Probleme und deren Zusammenhänge
- Lösung und Loslassen persönlicher Probleme
- Stressbewältigung
- Ausbalanciertes Nervensystem
- Gelassenheit
- Steigerung von Kreativität
- Intuition, Selbstreflexion und Erfolg
- Reifen und Wachsen
- Mitfühlend, liebevoll, mitfreudig und gleichmütig sein
- Überwindung des Leidens
- Freiheit
- Das Gelernte weitergeben

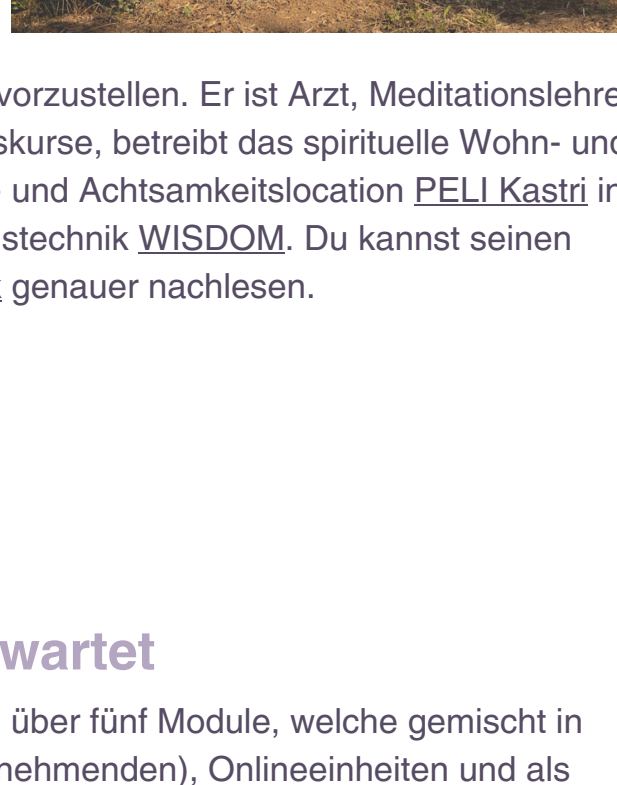
## Die Methode

Das WISDOM Trainingsprogramm ist ein aus dem Buddhismus stammendes Geistes- und Persönlichkeits-Training. Es wurde von Peter Riedl entwickelt und basiert auf seiner 40-jährigen Erfahrung mit der Persönlichkeitsbildung. Die Methoden des Trainings sind Meditation, Achtsamkeit, Untersuchung und Anstrengung. Außerdem werden Ethik und Wissen vermittelt. Das Training basiert auf wissenschaftlicher Grundlage, religiöse oder esoterische Belehrenungen oder Praxisformen kommen nicht vor.

## Dein Lehrer

“Achtsamkeit ist keine Haltung, sondern eine Methode, bei der man sich bewusst ist, was man denkt und fühlt.”

Peter Riedl



Wir freuen uns, Dir Deinen Lehrer, Dr. Peter Riedl vorzustellen. Er ist Arzt, Meditationslehrer und Autor und leitet Meditations- und Achtsamkeitskurse, betreibt das spirituelle Wohn- und Seminarzentrum Mandalahof in Wien, die Retreat- und Achtsamkeitslocation PELL Kastri in Griechenland und ist Begründer der Meditationstechnik **WISDOM**. Du kannst seinen Werdegang unter diesem [Link](#) genauer nachlesen.

## Was dich erwartet

Die Ausbildung dauert 1 Jahr und erstreckt sich über fünf Module, welche gemischt in Präsenzeinheiten (Austausch mit anderen Teilnehmenden), Onlineeinheiten und als Selbststudium stattfinden.

### Modul 1

7 Tage Seminar in Griechenland  
15.06.2024 – 22.06.2024  
inkl. Lehrunterlagen  
1 Persönliches Feedback  
Kosten: 490€ zzgl. Unterkunft und Anreise

### Module 2 - 4

je Modul 3 Monate  
Start: September 2024  
je 6 Abendeinheiten zu je 2 Stunden  
(2 Abende im Monat)  
Vorträge, Übungen, gemeinsame Meditationen und Reflexion  
Online oder Präsenz in Wien  
1 persönliches Feedback je Modul  
inkl. Lehrunterlagen  
Kosten: je Modul 330€

### Modul 5

4 Tage Seminar in Wien  
Juni 2025  
inkl. Lehrunterlagen  
1 persönliches Feedback  
Eigens erstellte 60-Minuten Einheit  
Kosten: 300€

## Selbststudium

Für jedes Modul ist ergänzend zu den Abendeinheiten ein Selbststudium zur **Integration in den Alltag** vorgesehen. Hier sollen die auf unser **Learn-Plattform** zur Verfügung gestellten Lehrinhalte selbstständig Erarbeitet werden. Wir stellen dir **Video-Vorträge**, konkrete Übungen und unser WISDOM Handbuch zur Verfügung. Diese Unterlagen sind im Modulpreis inkludiert. Im Rahmen des Selbststudiums ist es vorgesehen, im Laufe der Ausbildung **Kleingruppen** zu bilden, um für sich und sein Team Kurse zu gestalten. Diese werden von uns begleitet und Raum dafür geboten.

## Du hast Interesse oder möchtest gerne mehr wissen?

Melde dich gerne unter [info@peterriedl.at](mailto:info@peterriedl.at) bei uns.  
Du kannst die Module Einzelnd oder Gesamt bei uns buchen.

## Modulbeschreibungen

### Das Geheimnis der Achtsamkeit

Die Auftaktveranstaltung dieses umfassenden Ausbildungsprogramms bietet eine eingehende Vorstellung von WISDOM. Tauche ein in die Ursprünge der Achtsamkeit während unseres Seminars in Griechenland. Wir erkunden die tieferen Dimensionen der Meditation und Achtsamkeit und setzen den Grundstein für deine transformative Reise.

### Innere Ruhe finden

#### Die Essenz von Achtsamkeit und Meditation

Erlerne die Kunst der inneren Ruhe durch Achtsamkeit und Meditation. Dieses Modul fokussiert sich darauf, wie du zur Ruhe kommst und gleichzeitig werden die Grundlagen für angenehme Kursleiter gelegt. Das Modul beginnt im September 2024 und beinhaltet sowohl Praxis und Übungen, sowie theoretische Grundlagen zur Essenz der Meditation, zur Bedeutung von Atmung in der Meditationspraxis und erforscht die Quellen von Stress.

### Vertiefte Ruhe und Problemlösung

Schreite weiter voran auf dem Pfad der Ruhe und lerne Probleme zu erkennen und zu lösen. In diesem Modul intensivieren wir Achtsamkeit, Meditation und Untersuchung. Dieses Modul wird flexibel im Selbststudium und auch durch Online Veranstaltungen zugänglich gemacht, welche sowohl Praxis als auch Theorie abbilden. Wir konzentrieren uns auf die kritische Betrachtung und Untersuchung des eigenen Geistes. Durch Meditation, Kontemplation und praktische Übungen werden Themen wie Problemlösung, Selbstbetrachtung und das Verständnis der Einheit aller Dinge vertieft.

### Bewusstsein, Kreativität und Leadership

Erweitere dein Bewusstsein, entwickle Kreativität und erlange Leadership-Qualitäten. Dieses Modul vertieft Achtsamkeit, Meditation und Untersuchung und hinzü kommt Anstrengung. In diesem Modul wird der Fokus auf fortgeschrittene Techniken, den Umgang mit unheilvollen Emotionen und die Entwicklung von innerer Disziplin gelegt und startet im März 2025. Hier werden auch unkonventionelle und tantrische Übungen eingeführt, die optional sind.

### Reife, Überwindung des Leidens und Erleuchtung

Erreiche persönliche Reife, überwinde Leid und strebe nach Erleuchtung. Dieses Modul führt dich durch die höhere Ebenen von Mitgefühl, Liebe und Gleichheit. Dein Weg zur persönlichen Freiheit beginnt hier. Schließe deine Ausbildung ab und wende das Gelernte an. Im Rahmen unseres 4-tägigen Seminars in Wien erstellst du eine eigene 60-minütige Einheit. Zeige, was du gelernt hast, und werde Teil der WISDOM-Methode.

## Abschluss

Um die Ausbildung positiv mit dem WISDOM-Zertifikat abzuschließen ist eine Mindestanwesenheitszeit von 80-90% und die Erstellung einer eigenen 60-Minuten-Einheit am Ende der Ausbildung in Modul 5 vorgesehen.

Nach Abschluss kannst Du nach Absprache mit Peter Riedl die WISDOM-Methode oder Teile davon anwenden und Kurse anbieten.

## Buchempfehlung

