

Menla® Training ist eine innovative Weiterbildung für Fachkräfte in Gesundheits- und Sozialberufen, darunter Mediziner/innen, Therapeut/innen, Pflegekräfte und alle, die Menschen in Genesungsprozessen begleiten.

Das Training fördert Achtsamkeit, Mitgefühl und die bewusste Reflexion der eigenen Arbeit. Ziel ist es, Überforderung und Burn-out zu vermeiden und berufliche Herausforderungen mit mehr Klarheit, Resilienz und authentischem Mitgefühl zu bewältigen. Die Teilnehmenden erlernen Techniken aus Meditations-, Achtsamkeits- und kognitiven Methoden sowie körperorientierten Übungen.

Inhalte und Struktur:

Basis-Training (13 Monate): Sieben Module an Wochenenden (inkl. Gruppenarbeit und optionalem Praktikum). **Oktober 2025 – November 2026**

Themenschwerpunkte: Umgang mit schwierigen Gefühlen, Reflexion beruflicher Muster, psychosomatische Zusammenhänge, und Ressourcen im Heilprozess.

Zielgruppe: Menschen, die:

- * einen neuen Zugang zu ihrer Arbeit suchen,
- * tieferes Verständnis für Begegnungen entwickeln möchten,
- * Wege aus beruflicher Erschöpfung finden wollen.

Kennenlern-Möglichkeit:

Ein Wochenendkurs am **22. & 23. Februar 2025** bietet einen Einblick in die Methode und das geplante Basis-Training.

Mehr Informationen finden Sie auf: <https://www.windhorse.at/category/fortbildungen/>

Anfragen und Anmeldung: martin.landschein@windhorse.at

Organisiert von der Windhorse Gesellschaft Wien

