



Mag.ª phil. Sabine Schuster

**Selbständige Gesundheits-agogin¹,
Gesundheitsmoderatorin, Referentin,
Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz;
Zertifizierte Wanderführerin;
Playback- & Impro-Schauspielerin;
Touristikkauffrau**

Sängerhofgasse 36 b/1

A-2512 Tribuswinkel, Österreich

Mobil: 0664/8214712

E-Mail: sabine.schuster@achtsamkeit.or.at

Geboren am 29. März 1969 in Wien

Verheiratet mit Mag. Daniel Gajdusek-Schuster,

2 Töchter (*1997, *2001)

Berufliche Schwerpunkte:

Gesundheitsförderung & -moderation,

Mentale Gesundheit und Achtsamkeitspraxis zur Stress- und Burnout Prävention & Achtsame Selbstführung; Kreative Theatermethoden; Themen/Erlebniswanderungen

Referenzen als Referentin, Lektorin, Trainerin, Moderatorin u.a. für

- AMS Wien
- bfi Burgenland
- Caritas Österreich
- Doka GmbH
- ELVG Bentlage GmbH.
- Fonds Gesundes Österreich (Gesundheit Österreich GmbH.)
- Fachhochschule Salzburg
- Kirchlich-Pädagogische Hochschule Wien/Krems
- Niederösterreichische Landesregierung
- Niederösterreichischer Dachverband für Selbsthilfegruppen
- Österreichische Gesundheitskasse
- Pädagogische Hochschule Baden
- Pädagogische Hochschule Wien
- Psychosozialer Dienst Baden
- Psychosoziales Zentrum Baden
- SOS Kinderdorf NÖ
- »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH
- Wiener Gesundheitsförderung (WIG und WieNGS)
- Wiener Gesundheitsverbund: Campus Alsergrund – Bereich Pflege am AKH Wien

¹ „Agogik“ Lehre mit Menschen jeden Alters



Fachliche Aus-, Weiterbildungen und Retreats (Auszug)

2022	Schweige-Retreat „Die Schleier durchdringen“ mit Ayya Santacitta (Buddhistisches Zentrum Scheibbs)
2021	VIDA.Life. Seminar Lebensenergie & Persönlichkeit (vorm. Grasböck Training)
2020	Einführung in die Zen Meditation mit Mathias Köhl (Budd. Zentrum)
2019	Schweige-Retreat mit Christoph Köck (Budd. Zentrum Scheibbs)
2019	MBCL Kurs 16 Wochen bei Klaus Kirchmayr (Geistreich) und Martin Leitner
2019	Schweige-Retreat mit Hannes Huber (Budd. Zentrum Scheibbs)
2018	Internationaler Kongress Meditation & Wissenschaft in Berlin (DL): <i>„Meditation zwischen Abgrund und Nirvana. Selbstoptimierung für eine neue Welt?“</i>
2018	Seminar mit Kai Romhardt (NAW Wien)
2018	Schweige-Retreat mit Renate Seifarth (Budd. Zentrum Scheibbs)
seit 2017 - jetzt	Einzel-Coaching Pilates mit Karin Lakics (Zentrum Wunderbar)
2016-2018	Sprech- und Stimmtraining bei Heidi Krenn
Winter 2017	MBSR Kurs 8 Wochen bei Klaus Kirchmayr (Geistreich)
2016 + 2017	Seminare und Retreats bei Kai Romhardt
2016 + 2017	Schweige-Retreats bei Andrea Huber (Budd. Zentrum Scheibbs)
2014-2015	Ausbildung zur „Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (Forum Achtsamkeit Rüdiger Standhart & Cornelia Löhmer, DL)
Sept. 2014	Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung (Cornelia Löhmer, DL)
2013-2016	Improvisationstheater Training (Ernst Tauchner, Rupert Lehofer u.a.)
2013	WanderführerIn-Ausbildung mit Zertifikat (VAVÖ)
2011-2012	Seminarreihe „Hypnosystemischer Werkzeugkoffer“ (vpa – Verein für psychosoziale und psychotherapeutische Aus-, Fort- und Weiterbildung; G. Schmidt et al)
Herbst 2010	Psychodrama und Soziometrische Organisationsaufstellungen bei Roswitha Riepl (ÖAGG, Wien)
Juni 2009	Seminar „Menschen ins Spiel bringen, Darstellende Methoden in der Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen“ (BHW NÖ)
Mai 2009	Kurs Bewegungstheater – Personnage bei Christian Suchy (Wien)
Januar 2007	Der Kreative Weg: „Beruf und Berufung“ bei Isabella Scherabon (Wien)
2005	Playback-Theater Grund- und Aufbaukurs I + II (SOG-Theater, Margarete Meixner)
2003	Partnerschaftstrainerin (NÖLAK)
2000	GesundheitsmoderatorInnen-Ausbildung (IBG)



Bildungsweg

- 1979 - 1987 Neusprachliches Bundesgymnasium Wien 16;
1987 Matura mit gutem Erfolg
- 1987 - 1989 Fremdenverkehrskolleg der Bundeslehranstalt für Tourismus in NÖ, Krems
Abschlussdiplom TOURISTIKKAUFFRAU
- 1993 - 2004 UNIVERSITÄT Wien: Studium an der Fakultät für Human- und
Sozialwissenschaften
1. Studienrichtung PÄDAGOGIK - Schwerpunkte: „Erwachsenenbildung“ und
"Sonder- und Heilpädagogik".
2. Studienrichtung: Selbstgewählte Fächerkombination
PSYCHOLOGIE - SPORT (Schwerpunkt: Prävention-Rekreation)
- Diplomarbeit zur Erlangung des akademischen Grades der Magistra der
Philosophie: „Förderung der Selbstkompetenz in der Berufsbildung am
Beispiel der theoretischen Ausbildung der Allgemeinen Gesundheits- und
Krankenpflege in Österreich“ (Universität Wien, 2004)
Akademischer Titel: Magistra phil.