

Trainerinprofil und Lebenslauf

Mag.^a phil. Sabine Schuster

Selbständige Gesundheits-agogin („Agogik“ Lehre mit Menschen jeden Alters), **Achtsamkeits-Trainerin; Erwachsenenbildnerin; zert. 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, Mentale Gesundheit und Achtsamkeitspraxis zur Stress- und Burnout Prävention, Partizipation und partizipative Methoden, Kreative Theatermethoden, Themen-/Erlebniswanderungen

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“ & "Sonder- und Heilpädagogik". 2. Studienrichtung: Selbstgewählte Fächerkombination
PSYCHOLOGIE - SPORT (Prävention-Rekreation) |

Beruflicher Werdegang

Seit 08/2005 - dato

Erwachsenenbildnerin, Moderatorin, Referentin und Trainerin u.a. für

- Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
- Fonds Gesundes Österreich (Gesundheit Österreich GmbH.)
- Wiener Gesundheitsförderung (WIG und WieNGS)
- Initiative „tut gut“, NÖ Gesundheits- und Sozialfonds
- Niederösterreichische Landesregierung
- Pädagogische Hochschule Baden
- Pädagogische Hochschule Wien
- KPH Wien Krems
- Akademie für Fortbildungen und Sonderausbildungen – Bereich Pflege am AKH Wien für den Wiener KAV
- Drogenpräventionsstelle NÖ, St. Pölten
- SOS Kinderdorf NÖ u.a.

- 2005 – 2013 Playback-TheaterschauspielerIn bei SOG Theater Wr. Neustadt
(SOG Theater für Schulen, Organisationen und Gemeinden; nach Jonathan Fox)
- 08/1999 – 07/2010 Regionale Projektkoordinatorin für Niederösterreich Seminarprogramm
„Gesundheitsförderung - Bildungsnetzwerk“ des Fonds Gesundes Österreich
(Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.) im Auftrag von IBG Innovatives
Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH
(ausschl. 2002 - 2003 Kinderkarenz)
- 1998 - 2005 IBG Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH:
Veranstaltungsmanagement; Gesundheitszirkelmoderatorin; Projektmanagement von
betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten (Beratung, Trainings).
- 1997 Praktikum bei IBG Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH.

Fachliche Weiterbildungen und Retreats (Auszug)

- 2018 Mehrtägiger Retreat mit Renate Seifarth (Budd. Zentrum Scheibbs)
- seit 2016 Sprech- und Stimmtraining bei Mag.^a Heidi Krenn
- Herbst/Winter 2017 8-wöchiger MBSR Kurs bei Mag. Klaus Kirchmayr (Geistreich)
- 2016 + 2017 Seminare und Retreats bei Dr. Kai Romhardt (Gugler Print Melk)
- 2016 + 2017 Mehrtägige Retreats mit Mag. Andrea Huber (Budd. Zentrum Scheibbs)
- 2014-2015 Ausbildung zur „Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (Forum Achtsamkeit, vorm.
Giessener Forum, DL)
- Sept. 2014 Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung (Giessener Forum, DL)
- 2013 - 2016 Improvisationstheater Training (Ernst Tauchner; Rupert Lehofer...)
- Frühjahr 2013 WanderführerIn-Ausbildung mit Zertifikat (VAVÖ)
- 2011-2012 Seminarreihe „Hypnosystemischer Werkzeugkoffer“ (vpa – Verein für psychosoziale
und psychotherapeutische Aus-, Fort- und Weiterbildung;
Gunter Schmidt et al)
- Herbst 2010 Psychodrama und Soziometrische Organisationsaufstellungen
bei Mag. 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)
- Jän. 2007 Der Kreative Weg: „Beruf und Berufung“ bei Mag. Isabella Scherabon (Wien)
- 2005 Playback-Theater Grund- und Aufbaukurs I + II (SOG-Theater, Wr. Neustadt)
- 2003 Partnerschaftstrainerin (NÖLAK)
- 2000 IBG-GesundheitsmoderatorInnen-Ausbildung (IBG)