



Zertifizierte  
Erwachsenenbildnerin



## Mag.<sup>a</sup> phil. Sabine Schuster

**Selbständige Gesundheits-Agogin<sup>1</sup>,  
zertifizierte Erwachsenenbildnerin,  
Gesundheitsmoderatorin, Vortragende,  
Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz und in  
Organisationen; zertifizierte Wanderführerin;  
Playback- & Impro-Schauspielerin;  
Touristikkauffrau.**

Sängerhofgasse 36 b/1  
A-2512 Tribuswinkel, Österreich  
Mobil: 0664/8214712  
E-Mail: [sabine.schuster@achtsamkeit.or.at](mailto: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 durch Achtsamkeitspraxis zur Stress- und Burnout Prävention; Achtsame Selbstführung; 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 & Kompass
- 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

---

<sup>1</sup> „Agogik“ Lehre mit Menschen jeden Alters



Zertifizierte  
Erwachsenenbildnerin



### Fachliche Aus-, Weiterbildungen und Retreats (Auszug)

2022	Schweige-Retreat Achtsamkeit mit Christoph Köck (Budd. Zentrum Scheibbs)
2022	wba Zertifikat „Erwachsenenbildung – Lehren/Gruppenleitung/Training“
2022	MBCL-Grundlagenseminar mit Frits Koster (Geistreich; online)
2022	Ausbildung zur „TAO-Trainerin“, Trainerin für Achtsamkeit in Organisationen (Upgrade TAA zu TAO; Forum Achtsamkeit, Rüdiger Standhardt)
2022	Schweige-Retreat 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 Scheibbs)
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)
2018	Achtsamkeits-Seminar mit Kai Romhardt (NAW Wien)
2018	Schweige-Retreat mit Renate Seifarth (Budd. Zentrum Scheibbs)
2017 - 2020	Einzel-Coaching Pilates mit Karin Lakics (Zentrum Wunderbar)
2016 - 2018	Sprech- und Stimmtraining bei Heidi Krenn
2017	MBSR-Kurs 8 Wochen bei Klaus Kirchmayr (Geistreich)
2016 + 2017	Achtsamkeits-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 Standhardt & Cornelia Löhmer, DL)
Sept. 2014	Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung (Cornelia Löhmer, DL)
2013 - 2016	Improvisationstheater Training (Ernst Tauchner, Rupert Lehofer u.a.)
2013	Wanderführerinnen-Ausbildung mit Zertifikat (vavö)
2011 - 2012	Seminarreihe „Hypnosystemischer Werkzeugkoffer“ (vpa – Verein für psychosoziale und psychotherapeutische Aus-, Fort- und Weiterbildung; Gunther Schmidt et al)
2010	Lehrgang Psychodrama und Soziometrische Organisationsaufstellungen bei Roswitha Riepl (ÖAGG, Wien)
2009	Seminar „Menschen ins Spiel bringen, Darstellende Methoden in der Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen“ (BHW NÖ)
2009	Kurs Bewegungstheater – Personnage bei Christian Suchy (Wien)
2007	Der Kreative Weg: „Beruf und Berufung“ bei Isabella Scherabon (Wien)
2005	Playback-Theater Grund- und Aufbaukurs (SOG-Theater, Margarete Meixner)
2003	Partnerschaftstrainerin (NÖLAK)
2000	GesundheitsmoderatorInnen-Ausbildung (IBG)



Zertifizierte  
Erwachsenenbildnerin



## Bildungsweg

- 1979 - 1987            Neusprachliches Bundesgymnasium Wien 16;  
1987 Matura mit gutem Erfolg
- 1987 - 1989            Fremdenverkehrskolleg der Bundeslehranstalt für Tourismus in NÖ, Krens  
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.**