

Was ist Menla?

Das Menla® Training ist eine praxisorientierte Weiterbildung für Fachkräfte in Gesundheits- und Sozialberufen.

In 7 Wochenenden werden Achtsamkeit, Mitgefühl und Reflexion der eigenen Arbeit gefördert, um Überforderung und Burn-out vorzubeugen. Ziel ist es, berufliche Herausforderungen mit mehr Klarheit, Resilienz und authentischem Mitgefühl zu meistern. Die Teilnehmenden lernen Techniken des Geistetrainings aus buddhistischen und anderen Traditionen, die Eigenbeobachtung, Körper- und Emotionswahrnehmung sowie kognitive Techniken und persönliche Entwicklung stärken.

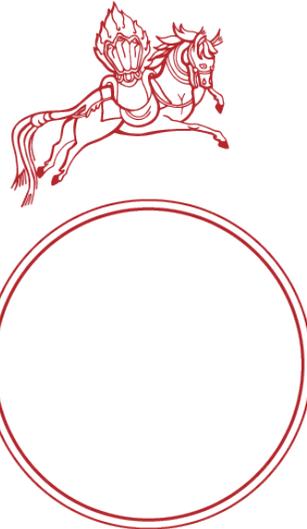
Die Lehrenden



Christoph Klonek arbeitet als Hausarzt und verfügt über umfassende Kenntnisse der tibetischen Medizin und der kontemplativen Psychologie. Seit vielen Jahren ein gefragter Übersetzer tibetischer Ärzte und Lehrer.



Dagmar Heftler ist Psych.-Psychotherapeutin, EMDR- und Traumatherapeutin und arbeitete 25 Jahre in einer Klinik für Psychotherapie und Psychosomatische Medizin als Einzel- und Gruppentherapeutin.



Windhorse Gesellschaft Wien
Leystraße 155, Top 12
1020 Wien

Mehr Infos unter:
www.windhorse.at

Information & Anmeldung
Mail: martin.landschein@windhorse.at
Telefon: 0677 / 677 77 07



Menla® Basis Training

Achtsamkeit und Mitgefühl
in helfenden Berufen
03.10.2025-08.11.2026



In Kooperation mit der
Windhorse Gesellschaft Wien

Phase eins - Die Grundlagen bereiten

Seminar 1: Die verborgene Angst vor Gesundheit

Entdeckung des Sinns für Balance durch Zugang der vier Tore: Wohlfühlen, Mitgefühl, prüfendes Erkennen & Vertrauen. Erkennen von hinderlichen (krankmachenden) Gewohnheitsmustern.

Seminar 2: Das Herz des Heilens berühren

Umgang mit eigenem Schmerz und Angst - die persönliche Berührbarkeit als Kraft des Heilens entdecken und die Spirale des Leidens durch Ausgrenzung erkennen.

Seminar 3: Die Angst vor Krankheit

Erforschung der körperlichen- seelischen Dynamik des Krankwerdens vor dem Hintergrund des kontemplativen Heilens und tibetischer Heilkunst.



Phase zwei - Den Weg beschreiten

Seminar 4: Den Humor entdecken

Die Erforschung der eigenen Lebensdynamik im Moment fördert Intelligenz und Humor, die den Heilungsprozesses unterstützen und gesunde Aspekte durch achtsame Wahrnehmung hervortreten lassen.

Seminar 5: Die Auseinandersetzung mit dem Körper

Untersuchen des Widerstands und der emotionalen Abwehr, die oft an unserem Selbstbild festhalten. Wir stellen uns psychosomatischen Irrtümern und eröffnen tiefere Ebenen des Fragens.

Seminar 6: Krankheit als Weg

Krankheit kann eine wertvolle Chance für Einsicht in unser körperlich-geistiges Verwirrungspotenzial bieten. Mit Humor und Klarheit lernen wir, diese Verwirrung zu akzeptieren und stärken so unser Vertrauen in Krankheit als Weg zu innerer Erkenntnis und Gesundheit.

Seminar 7: Die unermüdbaren Helfer

Dieses letzte Wochenende bietet eine Zusammenfassung und praktische Strategien, um unsere innere Balance im Alltag zu bewahren.



Termine

Menla Basis Training 1/7
Freitag, 3.-Sonntag, 5. Oktober 2025

Menla Basis Training 2/7
Freitag, 7.-Sonntag, 9. November 2025

Menla Basis Training 3/7
Donnerstag, 22.-Sonntag, 25. Januar 2026

Menla Basis Training 4/7
Freitag, 20.-Sonntag, 22. März 2026

Menla Basis Training 5/7
Donnerstag, 28.-Sonntag, 31. Mai 2026

Menla Basis Training 6/7
Donnerstag, 10.-Sonntag, 13. September 2026

Menla Basis Training 7/7
Freitag, 6.-Sonntag, 8. November 2026

Kurze Wochenenden

Fr 18:00-20:00 Uhr

Sa: 09:00-18:00 Uhr

So: 09:00-17:00 Uhr

Lange Wochenenden

Do: 18:00-20:00 Uhr

Fr & Sa: 09:00-18:00 Uhr

So: 09:00-17:00 Uhr



Information & Anmeldung

Mail: martin.landschein@windhorse.at

Telefon: 0677 / 677 77 07

Voraussetzungen

- Teilnahme an einem Menla-Tag (z.B. 22.02.25)
- Teilnahmemotivation (Werdegang, Erfahrung und Erwartung per Mail, verbunden mit einem Interview durch ein Menla-Team Mitglied.)

Kosten

Kategorie A: €2.200,-

Kategorie B: €1.800,- (Sozialtarif*)

Anmeldungsverfahren

Ein Platz wird für Sie reserviert, sobald die Anmeldegebühr in Höhe von € 200 auf das folgende Konto der Windhorse Gesellschaft bei der BAWAG PSK überwiesen wurde.

Windhorse Gesellschaft

BAWAG/PSK

IBAN: AT23 1400 0069 1086 0877

BIC: BAWAATWW

**Infos zum Sozialtarif und Stornobedingungen unter:
www.windhorse.at*



Mitfühlend. Klar. Sein.