



Gesundheit Wellness Schönheit

Gesundheit Wellness Schönheit

Für das Produktmanagement verantwortlich:



Mag. Christoph Sutter

T +43 5572/3894-530
E sutter.christoph@vlbg.wifi.at



Mag. Barbara Zraunig, MAS

T +43 5572/3894-460
E zraunig.barbara@vlbg.wifi.at

Ihre Ansprechperson für persönliche Beratung,
allgemeine Informationen, Buchungen und Förderungen
entnehmen Sie der jeweiligen Kursbeschreibung.

Gesundheit / Wellness / Schönheit

Ordinationsassistentz	394
Massage	394
Elektrotherapie / Basismobilisation	395
Kosmetik	395
Fußpflege	396
Nageldesign	396
Friseur:in	397
Diplom Stylist:in	400
Fitnessbetreuer:in	401
Diätküche	402
Bäderpersonal	402
Achtsamkeit, Meditation und Resilienz	403
Mentale Stärke	404

Stichwortverzeichnis

Seite	421
-------------	-----



Weil sich
Krankenhäuser
nicht wie **Generika**
gleichen.

#meinjob #fürsleben

**Vorarlberg sucht Pflegefachkräfte
und bietet mehr als das Übliche.**

In den Vorarlberger Landeskrankenhäusern erwarten Sie als Pflegefachkraft beste Arbeitsbedingungen. Informieren Sie sich jetzt über offene Stellen, Karrieremöglichkeiten, flexible Arbeitszeitmodelle und wo wir sonst noch mehr als das Übliche bieten.

 **VORARLBERGER
LANDESKRANKENHÄUSER**

meinjobfuerleben.at

Symbol-Legende:

-  Kostenlose Info-Veranstaltung
Weitere Infos anfordern
-  Wichtiger Hinweis
Abschluss / Anerkennung
-  Ergänzende Kurse
-  Förderung
-  Online lernen
-  Akademische Ausbildungen

Gesundheit / Wellness / Schönheit

Lehrgänge mit anerkannten Abschlüssen

Lehrgang	Starttermin	Semester	TE	S.
Ordinationsassistentz	F / 2026	■ ■	650	394
Massage Grundausbildung	H / 2025	■ ■	705	 394
Elektrotherapie	auf Anfrage	■	140	395
Basismobilisation	auf Anfrage	■	80	395
Vorbereitung Befähigungsprüfung Kosmetik	H / 2025 F / 2026	■	24	395
Vorbereitung Befähigungsprüfung Fußpflege	H / 2025 F / 2026	■	16	396
Meisterprüfung für Friseur:in - Vorbereitungskurs	H / 2025	■	154	399
Diplom-Stylistin	H / 2025	■	537	400
LAP Vorbereitungskurs Fitnessbetreuer:in	auf Anfrage	■	32	401
Diätetisch geschulter Koch / Köchin	F / 2026	■	110	402
Badewart:in für Großbecken	F / 2026	■	36	402
Saunawart:in	F / 2026	■	24	402
Achtsamkeits-, Meditations- und Resilienztrainer:in	F / 2026	■	160	403

F/H = Frühling/Herbst, TE = Trainingseinheiten,  = Kostenlose Info-Veranstaltung, S. = Seite



Kostenlose Info-Veranstaltung

Gehen Sie auf Nummer sicher und gewinnen Sie einen persönlichen Eindruck von der Ausbildung, die für Sie in Frage kommt.



Förderung

Viele Kurse und Ausbildungen werden finanziell gefördert. Einen Überblick über alle Ihre Vorteile erhalten Sie auf den Seiten 14 bis 17.

Ordinationsassistentin

Medizinischer Assistenz Beruf (MAB)

Die Ordinationsassistentin umfasst die Assistenz bei medizinischen Maßnahmen in ärztlichen Ordinationen, ärztlichen Gruppenpraxen, selbstständigen Ambulatorien und Sanitätsbehörden nach ärztlicher Anordnung und Aufsicht. Nach Maßgabe der ärztlichen Anordnung kann die Aufsicht durch einen/eine Angehörige/n des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege erfolgen oder der/die Angehörige des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege die angeordnete Tätigkeit im Einzelfall an Angehörige der Ordinationsassistentin weiterdelegieren und die Aufsicht über deren Durchführung wahrnehmen.

Inhalt

Der Lehrplan richtet sich nach der gesetzlichen Ausbildungsverordnung. Der Gesamtumfang der Ausbildung beträgt 650 Stunden, wobei circa die Hälfte als Praktikum zu absolvieren ist.

Trainer:innen

Trainerteam Hermes Austria

Trainingseinheiten: 650

Beitrag:

MAB Basiskurs € 1.480,-
MAB Aufbaukurs € 2.440,-
Gesamt € 3.920,-

Ort: WIFI Dornbirn

Start: 14.1.2026

Mi + Fr 18:00 - 22:00 Uhr

Anmeldung:

MAB ORDINATIONSSASSISTENZ-W | Hermes Austria

Persönliche Beratung

Gamze Kilic
05572/3894-536
kilic.gamze@vlbg.wifi.at



Persönliche Beratung

Gamze Kilic
05572/3894-536
kilic.gamze@vlbg.wifi.at



Massage Grundausbildung

Den verschiedensten Techniken der Massage liegt ein Jahrtausende altes Erfahrungswissen zugrunde: „Massage ist eine der ältesten Formen der Gesundheitsbetreuung. Körper und Geist kommen in Balance“.

Mit der Grundausbildung Massage erhalten Sie ein fundiertes Wissen über den menschlichen Körper und seine Funktionen und erlernen verschiedene Massagetechniken und damit die Qualifikation, am gesunden Menschen im Dienstverhältnis zu arbeiten. Nach dem Lehrgang können Sie die Befähigungsprüfung zum gewerblichen Masseur (Module 1 bis 3) beim Prüfungsservice der Wirtschaftskammer ablegen.

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, eine verkürzte Ausbildung laut §26 MMHMG zum medizinischen Masseur zu absolvieren. Diese Ausbildung besteht aus einer praktischen Ausbildung mit Patientenkontakt im Umfang von 580 Stunden. Bei positiver Absolvierung des Praktikums erhalten Sie ein Zeugnis „Medizinische Masseurin und medizinischer Masseur“, ohne weitere Prüfung.

Voraussetzungen

Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrgangsleitung

Silvia Kollos
Physiotherapeutin

Trainingseinheiten: 705,
davon 535 in Präsenz

Beitrag:

€ 6.600,- inklusive Bücher und Skripten sowie Prüfungsgebühr
Wiederholungsprüfung € 90,-
Ort: WIFI Hohenems

Kostenloser Info-Abend: 17.6.2025

Di 18:00 - 20:00 Uhr
Kursnummer: 76700

10.10.2025 - 31.10.2026

2 - 3x monatlich jeweils
Fr 13:00 - 22:00 Uhr,
Sa 8:30 - 17:00 Uhr
zuzüglich ca. 3 Wochen
Blockveranstaltungen
Kursnummer: 76800

Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at



Massagetechniken

Vorbereitung auf die
Befähigungsprüfung

Folgende Massagetechniken bieten wir als Vorbereitung auf die Befähigungsprüfung „Massage“ auch einzeln buchbar an.

- Manuelle Lymphdrainage, Basiskurs
- Marnitz-Therapie
- Fußreflexzonenmassage
- Akupunktur-Massage
- Bindegewebs- und Segmentmassage

Ort: WIFI Hohenems

Termin auf Anfrage



Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at



Spezialqualifikation Elektrotherapie

Elektrotherapie bezeichnet die therapeutische Anwendung von Strom - und wird mittlerweile immer selbstverständlicher zum Berufsbild der Medizinischen Masseurinnen und Masseur sowie Heilmasseurinnen und Heilmasseure dazugerechnet.

Voraussetzungen

- Medizinische Masseur:innen
- Heilmasseur:innen
- Physiotherapeut:innen

Inhalt

Spezielle Anatomie und Pathologie (10 TE)

- Analgesie, Hyperämie, Muskelaktionen, Elektrolyse, Nervenbahnen und Muskeltonus
- Indikationen und Kontraindikationen bei Krankheiten des Bewegungsapparates, Durchblutungsstörungen, Krankheiten des Nervensystems und der inneren Organe
- Physiologische und pathologische Reaktionen oder Gewebe, insbesondere der Haut auf Durchführung von Elektrotherapie

Grundlagen der Elektrotherapie einschließlich Physik und Anlagentechniken (70 TE)

- Grundbegriffe der Elektrizitätslehre
- Stromformen (Niederfrequenz, Mittelfrequenz, Hochfrequenz) mit ihren therapeutischen Anwendungen

- Physikalische und physiologische Grundlagen der Elektrotherapie
- Elektrotherapeutische Anwendungen

Praktische Ausbildung (60 TE)

- Elektrotherapeutische Anwendungen

Urkunde

Nach positiver Absolvierung der kommissionellen Abschlussprüfung erlangt man die Berechtigung zur berufsmäßigen Durchführung der Spezialqualifikation Elektrotherapie. Medizinische Masseur:innen und Heilmasseur:innen dürfen nach ihrer Berufsbezeichnung in Klammer die Zusatzbezeichnung „Elektrotherapie“ anfügen.

Trainer

Dr. Thomas Bochdanský

Trainingseinheiten:

80 Theorie + 60 Praktikum

Termin nach Bedarf

Bitte lassen Sie sich auf unsere Interessentenliste setzen.

Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at



Spezialqualifikation Basismobilisation

Die Spezialqualifikation „Basismobilisation“ unterstützt Patient:innen bei der Verbesserung der Mobilität und im sicheren Umgang mit Gehhilfen. Es werden Kenntnisse über physiologische Bewegungsabläufe, Lagewechsel, Transfer- und Mobilisationshilfen vermittelt.

Die theoretische Ausbildung umfasst 40 Unterrichtsstunden, die praktische Ausbildung umfasst 40 Stunden Pflichtpraktika an Patient:innen.

Zielgruppe

- Medizinische Masseur:innen
- Heilmasseur:innen
- Physiotherapeut:innen

Inhalt

- Einführung in die Rehabilitation
- Physiologische Körperhaltung und Bewegungsmuster
- Theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung von Lagerung, Transfer, Einsatz von Gehhilfen sowie Gehtraining

Urkunde

Nach positiver Absolvierung der kommissionellen Abschlussprüfung erlangt man die Berechtigung zur berufsmäßigen Durchführung der Spezialqualifikation Basismobilisation.

Medizinische Masseur:innen und Heilmasseur:innen dürfen nach ihrer Berufsbezeichnung in Klammer die Zusatzbezeichnung „Basismobilisation“ anfügen.

Trainingseinheiten:

40 Theorie + 40 Praktikum

Ort: WIFI Hohenems + Praktikumsstelle

Termin nach Bedarf

Bitte lassen Sie sich auf unsere Interessentenliste setzen.



Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at



Vorbereitung auf die Befähigungsprüfung Kosmetik

NEU

Sie werden gezielt auf Schwerpunkte des Modul 1 der Befähigungsprüfung vorbereitet

Zielgruppe

Personen, die an einer fundierten Vorbereitung auf die Befähigungsprüfung interessiert sind

Voraussetzungen

Abgeschlossene Lehre oder Grundausbildung in der Kosmetik

Hinweis

Dieser Lehrgang dient der prüfungsgerechten Aufbereitung und Wiederholung spezieller Punkte des Prüfungsstoffes und ist nicht geeignet fehlendes Grundwissen zu vermitteln.

Inhalt

- Lymphdrainage (Gesicht, Hals, Dekolleté)
- Anwendung der Thermomodelage
- Schlankheits-/Gesichtsbehandlung (Bandagetechnik) einschließlich Kundenberatung

- Dekorative Kosmetik (Auflegen einer Tages-, Abends-, intensives Event Make-up inklusive Techniken beim Anbringen von Wimpern)

Trainer

Trainerteam

Trainingseinheiten: 24

Beitrag: € 1.300,-

Ort: WIFI Hohenems

23. - 25.2.2026

Mo - Mi 8:30 - 17:30 Uhr
Kursnummer: 49901



Persönliche Beratung

Gamze Kilic
05572/3894-536
kilic.gamze@vlbg.wifi.at



Vorbereitungskurs Befähigungsprüfung Fußpflege

Sie werden gezielt auf Schwerpunkte des Modul 1 der Befähigungsprüfung vorbereitet

Zielgruppe

Personen, die an einer fundierten Vorbereitung auf die Befähigungsprüfung interessiert sind

Voraussetzungen

Abgeschlossene Lehre oder Grundausbildung in der Fußpflege

Hinweis

Dieser Lehrgang dient der prüfungsgerechten Aufbereitung und Wiederholung spezieller Punkte des Prüfungsstoffes und ist nicht geeignet fehlendes Grundwissen zu vermitteln.

Inhalt

- Durchführen einer Nagelprothetik
- Anfertigen einer Orthese
- Individuelles Anlegen von Verbänden (Okklusiv-, Druck-, Salbenverband, ...)
- Einführung in das 3TO-Spangensystem (Anpassung der Spange, Versiegeln, Spezialfälle)
- Theorie und anfertigen einer BS-Spange

Trainerin

Christine Lampert

Trainingseinheiten: 16

Beitrag: € 1.030,-

Ort: WIFI Hohenems

Herbst 2025/Frühjahr 2026

Bitte lassen Sie sich auf unsere Interessentenliste setzen



Persönliche Beratung

Gamze Kilic

05572/3894-536

kilic.gamze@vlbg.wifi.at



Ausbildung für Gel-Nägel

Inhalt

Grundkurs - Theorie:

- Geschichte
- Anatomie
- Dermatologie
- Fachkunde
- Materialkunde

Praxiskurs:

- Geltechnik - Modellage mit Schablonen und Tipps zum Verlängern
- Naturnagelverstärkung
- French

Trainingseinheiten: 20

Beitrag: € 560,- inklusive

Kursmaterial (ohne Starterset)

Ort: WIFI Hohenems

11.10.2025

Sa 8:00 - 17:00 Uhr

17. + 18.10.2025

Fr 8:00 - 17:00 Uhr

Sa 8:00 - 12:00 Uhr

Kursnummer: 47800

21.2.2026

Sa 8:00 - 17:00 Uhr

27.2. + 28.2.2026

Fr 8:00 - 17:00 Uhr

Sa 8:00 - 12:00 Uhr

Kursnummer: 47900

Persönliche Beratung

Gamze Kilic

05572/3894-536

kilic.gamze@vlbg.wifi.at



Ausbildung für Acryl-Nägel

Inhalt

Grundkurs - Theorie:

- Geschichte
- Anatomie
- Dermatologie
- Fachkunde
- Materialkunde

Praxiskurs:

- Acryltechnik - Modellage mit Schablonen und Tipps zum Verlängern
- Naturnagelverstärkung
- French

Trainingseinheiten: 20

Beitrag: € 560,- inklusive

Kursmaterial (ohne Starterset)

Ort: WIFI Hohenems

11.10.2025

Sa 8:00 - 17:00 Uhr

24. + 25.10.2025

Fr 8:00 - 17:00 Uhr

Sa 8:00 - 12:00 Uhr

Kursnummer: 47801

21.2.2026

Sa 8:00 - 17:00 Uhr

6. + 7.3.2026

Fr 8:00 - 17:00 Uhr

Sa 8:00 - 12:00 Uhr

Kursnummer: 47901

Persönliche Beratung

Gamze Kilic

05572/3894-536

kilic.gamze@vlbg.wifi.at



Elektrisches Feilen für Nageldesigner:innen

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt den richtigen Umgang mit dem Nagelfräser. Kraftsparendes und Gelenkschonendes Arbeiten mit dem elektrischen Fräser für ein schnelleres Arbeiten am Kunden. Ihnen werden alle grundlegenden Arbeitsschritte beigebracht und erklärt.

Voraussetzungen

Teilnahme am Gel- oder Acryl-Kurs oder eine andere Grundausbildung im Bereich Fingernageldesign

Inhalt

- Umgang mit der elektrischen Feile für schnelles und effizientes Arbeiten

Trainingseinheiten: 4

Beitrag: € 125,- inklusive Kursmaterial (ohne elektrische Feile)

Ort: WIFI Hohenems

8.11.2025

Sa 8:00 - 12:00 Uhr

Kursnummer: 47802

14.3.2026

Fr 8:00 - 12:00 Uhr

Kursnummer: 47902

Persönliche Beratung

Gamze Kilic

05572/3894-536

kilic.gamze@vlbg.wifi.at



Nail-Art für Nageldesigner:innen

Voraussetzungen

Teilnahme am Gel- oder Acryl-Kurs oder einer anderen Grundausbildung im Bereich Fingernageldesign.

Inhalt

- Strasssteine verarbeiten
- Stamping
- Fineliner
- Verarbeitung von Blattgold und Blattsilber
- Nagelpiercing
- Marmoriertechnik
- Blüten und Elemente verarbeiten

Trainingseinheiten: 4

Beitrag: € 125,- inklusive

Kursmaterial

Ort: WIFI Hohenems

8.11.2025

Sa 13:00 - 17:00 Uhr

Kursnummer: 47803

14.3.2026

Sa 13:00 - 17:00 Uhr

Kursnummer: 47903

Persönliche Beratung

Gamze Kilic

05572/3894-536

kilic.gamze@vlbg.wifi.at



Deine Persönlichkeit ist gefragt!

Günther Plaickner, Landesinnungsmeister der Vorarlberger Friseur:innen

Ein herzliches Hallo an alle Aus- und Weiterbildungshungrigen!

Die Aus- und Weiterbildungen in der Friseurbranche sind mir ein Herzensanliegen und ich kann sie dir und jedem/jeder anderen Auszubildenden oder Jungstylist:innen nur empfehlen.

Das Beherrschen der Grundtechniken wie verschiedene Haarschnitte, Colorationen, Dauerwellen und vieles mehr bilden im Friseurhandwerk den Grundstein eines/einer jeden guten Friseurs/Friseur:in. Nur wenn du die Basis unseres Handwerks beherrschst, kannst du dich im Verlauf der Berufsausbildung und danach in deiner Kreativität richtig ausleben.

Mit dem umfassenden Kursangebot des WIFI's bist du auf dem besten Weg. Der eingerichtete Salon bildet eine exzellente Basis, dich unter sehr realen Bedingungen in Theorie und Praxis aus- und weiterzubilden. Es ist deine Zukunft, es liegt an dir - nutze deine Chance!

Zu teuer? Nein sicher nicht, besprich Fördermöglichkeiten der Kurse mit deinem/deiner Ausbilder:in oder meldet euch in der Lehrlingsstelle.



Mst.Günther Plaickner,
Landesinnungsmeister

Styling am Technikopf

für Friseur:innen

Zielgruppe

Lehrlinge ab dem 1. Lehrjahr, geeignet als VBK für die LAP

Voraussetzungen

- Sie sollten diese klassischen Arbeiten auch im Salon schon trainiert haben
- Sehr gute Deutschkenntnisse

Ziel

Vertiefung der Grundkenntnisse für den Einsatz im Salon

Inhalt

Föhnen, Glätten, Locken, Wickeltechnik, Frisierteknik

Mitzubringen

Persönliches Werkzeug (Schere, Kamm, Klammern), Handtücher, Shampoo, Föhn, Glätteisen, Lockenstab sowie Hilfsmittel wie Glättungsschutz

Trainingseinheiten: 5

Beitrag: € 175,-

Ort: WIFI Dornbirn

LEHRE.FÖRDERN

Informationen zu Fördermöglichkeiten: www.lehre-foerdern.at, 05522/305-7711

13. + 20.10.2025

Mo 19:00 - 21:30 Uhr

Kursnummer: 48802

Persönliche Beratung

Sylvia Schulze
05572/3894-461
schulze.sylvia@vlbg.wifi.at

Training für den Kompetenzcheck Rasur

für Friseur:innen

Zielgruppe

Lehrlinge im 2. Lehrjahr

Voraussetzungen

Sehr gute Deutschkenntnisse

Inhalt

Vorbereitung für eine Rasur

- Messerhandhabung
- Rasierzüge
- Nachbehandlung bei der Rasur
- Hygienevorschriften
- Was tun bei Verletzungen?

Mitzubringen

1 - 2 Modelle (Bart muss vollständig rasiert werden), persönliches Werkzeug (Schere, Kamm, Klammern), Rasiermesser, Klingen, Handtücher, kleine Tücher, Rasierpinsel, Rasierschale, Rasiercreme (kein Rasierschaum), After Shave und Blutstiller, Stylingprodukte

Trainingseinheiten: 3

Beitrag: € 125,-

Ort: WIFI Dornbirn

LEHRE.FÖRDERN

Informationen zu Fördermöglichkeiten: www.lehre-foerdern.at, 05522/305-7711

10.11.2025

Mo 19:00 - 22:00 Uhr

Kursnummer: 48804

Persönliche Beratung

Sylvia Schulze
05572/3894-461
schulze.sylvia@vlbg.wifi.at

Training für den Kompetenzcheck Technikopf

für Friseur:innen

Zielgruppe

Lehrlinge im 2. Lehrjahr

Voraussetzungen

Sehr gute Deutschkenntnisse

Inhalt

Der Technikopf erfordert viel Übung. Daher wird die richtige Aufteilung und das Setzen der Papilloten- und Dauerwellwickler erarbeitet. Auch die Kriterien der perfekten Wasserwelle werden genau erklärt.

Mitzubringen

Persönliches Werkzeug (Schere, Kamm, Klammern), Handtücher, Dauerwellwickler (4x rot-blau, 6x blau-grau), Abstecknadeln (Sticksle) und Spitzenpapier, 11x Klipse einschenklig, Wasserwellen-Zubehör, Wasserspritz-Handtücher, Wasserspritz-Flasche

Trainingseinheiten: 6

Beitrag: € 255,- mit Technikopf, € 145,- ohne Technikopf

Ort: WIFI Dornbirn

LEHRE.FÖRDERN

www.lehre-foerdern.at

4., 11. + 18.2.2026

Mi 19:00 - 21:00 Uhr

Kursnummer: 48900

Persönliche Beratung

Sylvia Schulze
05572/3894-461
schulze.sylvia@vlbg.wifi.at

Hochsteckbasis-training am Technikopf

für Friseur:innen

Zielgruppe

Lehrlinge im 2. und 3. Lehrjahr, geeignet als VBK für die LAP

Voraussetzungen

- Grundkenntnisse im Umgang mit langem Haar
- Sehr gute Deutschkenntnisse

Ziel

Systematischer Aufbau einer Hochsteckfrisur am Technikopf

Inhalt

- Umgang und Pflege von langen Haaren
- Aufbau einer Hochsteckfrisur
- Einfache Frisuren

Mitzubringen

Persönliches Werkzeug (Schere, Kamm, Klammern), Handtücher, Shampoo, Steckutensilien (Steckpolster, Haarnadeln, Klammern, etc.), Lockenstab, Glätteisen und Handtücher

Trainingseinheiten: 7,5

Beitrag: € 235,-

Ort: WIFI Dornbirn

LEHRE.FÖRDERN

www.lehre-foerdern.at

14., 21. + 28.10.2025

Di 19:00 - 21:30 Uhr

Kursnummer: 48803

Persönliche Beratung

Sylvia Schulze
05572/3894-461
schulze.sylvia@vlbg.wifi.at

Training für das Fachgespräch für Friseur:innen

Zielgruppe

Lehrlinge im 3. Lehrjahr, geeignet als VBK für die LAP

Voraussetzungen

Sehr gute Deutschkenntnisse

Inhalt

- Wiederholung der wichtigsten chemischen Vorgänge und Eckpunkte der Fachtheorie
- Übung an Beispielen zur optimalen Prüfungsvorbereitung
- Prüfungssimulation
- offene Fragen
- reine Vorbereitung

Mitzubringen

Fachkundemappe aller 3 Berufsschuljahre

Trainingseinheiten: 4

Beitrag: € 170,-

Ort: WIFI Dornbirn

LEHRE.FÖRDERN

Informationen zu Fördermöglichkeiten: www.lehre-foerdern.at, 05522/305-7711

25.8.2025

Mo 14:00 - 18:00 Uhr

Kursnummer: 48800

Persönliche Beratung

Sylvia Schulze
05572/3894-461

schulze.sylvia@vlbg.wifi.at



Generalprobe Hochstecken

für Friseur:innen

Üben am Prüfungsmodell für die LAP

Zielgruppe

Lehrlinge im 3. Lehrjahr, geeignet als VBK für die LAP

Voraussetzungen

Sehr gute Deutschkenntnisse

Inhalt

Eindreihen mit Samtwicklern, Ausfrisieren und Hochstecken

Mitzubringen

Persönliches Werkzeug (Schere, Kamm, Klammern), Handtücher, Steckutensilien (Steckpolster, Haarnadeln, Klammern, etc.), Haarteil (mind. 3 cm² groß), Lockenstab, Glätteisen sowie komplettes Equipment, das für die geplante Hochsteckfrisur erforderlich ist. WICHTIG! An beiden Abenden braucht es ein Modell. Es ist sinnvoll, das Prüfungsmodell für die LAP mitzubringen.

Trainingseinheiten: 6

Beitrag: € 235,-

Ort: WIFI Dornbirn

www.lehre-foerdern.at

26.8. + 2.9.2025

Di 19:00 - 22:00 Uhr

Kursnummer: 48801

Persönliche Beratung

Sylvia Schulze
05572/3894-461

schulze.sylvia@vlbg.wifi.at

Damenhaarschnitt und Farbtechnik am Technikkopf

für Friseur:innen

Zielgruppe

Lehrlinge im 3. Lehrjahr, geeignet als VBK für die LAP

Voraussetzungen

Sehr gute Deutschkenntnisse

Inhalt

Es werden verschiedene Damenhaarschnitte und Haarschnittzeichnungen angefertigt. Sie üben am Technikkopf. Am letzten Kursabend wird eine Globalfärbung und Strähnchentechnik am Prüfungsmodell erarbeitet.

Mitzubringen

Persönliches Werkzeug (Schere, Kamm, Klammern), Handtücher, Stylingprodukte, Färbematerial (genaue Info, welche Färbeprodukte mitzubringen sind, erhalten Sie am 1. Kursabend). Am letzten Kursabend braucht es ein Modell. Es ist sinnvoll, das Prüfungsmodell für die LAP mitzubringen.

Trainingseinheiten: 13

Beitrag: € 435,-

(inklusive Technikkopf)

Ort: WIFI Dornbirn

LEHRE.FÖRDERN

Informationen zu Fördermöglichkeiten: www.lehre-foerdern.at, 05522/305-7711

2., 9., 16. + 23.6.2026

Di 19:00 - 22:00 Uhr,

letzter Abend 18:00 - 22:00 Uhr

Kursnummer: 48902

Persönliche Beratung

Sylvia Schulze

05572/3894-461

schulze.sylvia@vlbg.wifi.at



Herrenhaarschnitt und Rasierübungen

für Friseur:innen

Zielgruppe

Lehrlinge im 3. Lehrjahr, geeignet als VBK für die LAP

Voraussetzungen

Sehr gute Deutschkenntnisse

Inhalt

- Kriterien eines Façonhaarschnitts
- Umsetzung des Herrenschnitts am Modell
- Umgang mit dem Rasiermesser
- Einfache Rasierübungen am Modell
- Gestalten von Bartformen

Mitzubringen

Ein Herrenmodell pro Abend, persönliches Werkzeug (Schere, Kamm, Klammern), Handtücher, Rasiermesser, Klingen, kleine Tücher, Rasierpinsel, Rasierschale, Rasiercreme (kein Rasierschaum), After Shave, Blutstiller, Stylingprodukte

Trainingseinheiten: 6

Beitrag: € 215,-

Ort: WIFI Dornbirn

LEHRE.FÖRDERN

Informationen zu Fördermöglichkeiten: www.lehre-foerdern.at, 05522/305-7711

10. + 17.6.2026

Mi 19:00 - 22:00 Uhr

Kursnummer: 48901



Persönliche Beratung

Sylvia Schulze

05572/3894-461

schulze.sylvia@vlbg.wifi.at



Fachzeichnen für Friseur:innen

Zielgruppe

Lehrlinge im 3. Lehrjahr für die LAP-Vollprüfung, geeignet als VBK für die LAP

Voraussetzungen

Sehr gute Deutschkenntnisse

Inhalt

Intensivtraining zum Schwerpunkt Fachzeichnen

Mitzubringen

Zeichenutensilien
(Holzfarbstifte in Gelb, Rot, Blau, Grün, Schwarz, Bleistift und Radiergummi)

Trainingseinheiten: 3

Beitrag: € 145,-

Ort: WIFI Dornbirn

LEHRE.FÖRDERN

Informationen zu Fördermöglichkeiten: www.lehre-foerdern.at, 05522/305-7711

23.6.2025

Mo 19:00 - 22:00 Uhr
Kursnummer: 48703

22.6.2026

Mo 19:00 - 22:00 Uhr
Kursnummer: 48903

Persönliche Beratung

Sylvia Schulze
05572/3894-461
schulze.sylvia@vlbg.wifi.at



Wirtschaftsrechnen für Friseur:innen

Zielgruppe

Lehrlinge im 3. Lehrjahr für die LAP-Vollprüfung, geeignet als VBK für die LAP

Voraussetzungen

Sehr gute Deutschkenntnisse

Inhalt

Intensivtraining zum Schwerpunkt Wirtschaftsrechnen

Mitzubringen

Schreibunterlagen und Taschenrechner

Trainingseinheiten: 3

Beitrag: € 145,-

Ort: WIFI Dornbirn

LEHRE.FÖRDERN

Informationen zu Fördermöglichkeiten: www.lehre-foerdern.at, 05522/305-7711

25.6.2025

Mi 19:00 - 22:00 Uhr
Kursnummer: 48704

24.6.2026

Mi 19:00 - 22:00 Uhr
Kursnummer: 48904

Persönliche Beratung

Sylvia Schulze
05572/3894-461
schulze.sylvia@vlbg.wifi.at



Meisterlich frisieren

Eine Absolventin erzählt von ihren Erfahrungen im Lehrgang Vorbereitungskurs „Meisterprüfung Friseur:in“

Welche Ziele haben Sie verfolgt?

Ich absolvierte damals meinen Meisterkurs primär wegen des Lehramtes in der Berufsschule. Es war schon immer mein Ziel, eines Tages dort zu unterrichten. Seit 2019 darf ich meinen Traum leben, ich unterrichte, arbeite und studiere zeitgleich. Eine fantastische Erfahrung, die mir unter anderem auch der Meisterkurs ermöglicht hat.

Hatten Sie Bedenken vor und während der Ausbildung?

Natürlich ist es ein finanzieller und zeitlicher Aufwand, eine Meisterprüfung abzulegen. Doch die Kurse finden in einem absehbaren zeitlichen Rahmen statt und es ist alles machbar, wenn man es möchte.

Würden Sie diesen Lehrgang weiterempfehlen?

Ich kann diesen Lehrgang auf jeden Fall für angehenden Meister:innen empfehlen, auch die Unternehmerprüfung war sehr lehrreich und spannend. Gerne denke ich an die Zeit zurück und habe noch Kontakte aus den Kursen, die ich bis heute pflege. Gemeinsame Erinnerungen verbinden ein Leben lang.



Yvonne Campomanes

Meisterprüfung Friseur:in Vorbereitungskurs

Das Friseurhandwerk ist mehr als nur Haare oder Bärte stylen. Kreativität, Leidenschaft, ein gutes Gespür für Menschen und Kommunikationstalent machen das Handwerk zum Traumberuf. Die Meisterprüfung ist für passionierte Friseur:innen. Mit dem Titel wird der handwerkliche Meister erheblich aufgewertet und die hohe Qualifikation der Meisterin und des Meisters sichtbar gemacht.

Zielgruppe

Meisterprüfungskandidat:innen

Voraussetzungen

- Besuch des Info-Vormittags
- Sehr gute Deutschkenntnisse

Ziel

Sie sind optimal auf die Meisterprüfung vorbereitet. Die Vorbereitung beinhaltet nicht Teil A der Prüfung.

Inhalt

- Modul 1: Damenbedienung, Herrenbedienung, Haararbeiten / Teil B - praktisch
- Modul 2: Management, Qualitätsmanagement, Sicherheitsmanagement/ Teil B - mündlich
- Modul 3: Fachkompetenz, Planungskompetenz, Rechnerische Kompetenz/ schriftlich

Prüfung

Die Prüfung wird vom Prüfungsservice der Wirtschaftskammer Vorarlberg betreut.

Trainingseinheiten: 154

Beitrag: € 4.100,-
(inkl. Material + Technikkopf)
Unterlagen

Ort: WIFI Dornbirn

LEHRE.FÖRDERN

Informationen zu Fördermöglichkeiten: www.lehre-foerdern.at, 05522/305-7711

Kostenloser Info-Vormittag
22.9.2025

Mo 9:00 - 10:30 Uhr
Kursnummer: 48821
Bitte um Anmeldung!

Start: 10.11.2025

Termine laut Stundenplan
Kursnummer: 48820



Persönliche Beratung

Sylvia Schulze
05572/3894-461
schulze.sylvia@vlbg.wifi.at



Diplom Stylist:in

In 6 Monaten hat sich Christoph Sattler zum Stylisten ausbilden lassen. Er erzählt von seinen Erfahrungen.

Welche Ziele hattest du?

Mein Ziel war es, den Beruf des Stylisten zu erlernen und gleich nach der Ausbildung in einem Salon arbeiten zu können. Dieses Ziel habe ich erreicht, da ich bereits seit Anfang des Jahres in Teilzeit in einem Lustenauer Salon als Stylist mitarbeite.

Kannst du die Ausbildung weiterempfehlen?

Ich kann die Ausbildung allen empfehlen, die sich beruflich verändern und in diesem Beruf durchstarten möchten. Die Ausbildung hat unheimlich viel Spaß gemacht. Das Trainerteam rund um Andreas Födö bringt viel Liebe zum Beruf mit. Die Praxisorientierung und Kompetenz sind nicht zuletzt auf die langjährigen Tätigkeiten als Stylisten zurückzuführen. Die gesamte Ausbildung war praxisnah und top gestaltet.

Was hast du daraus für einen Nutzen daraus gezogen?

Ich habe sehr viel Wissen erworben und fühle mich bestens vorbereitet, um in meinem neuen Traumjob durchzustarten. Klar, die Routine kommt mit der Zeit, aber ich traue mir auf jeden Fall zu, selbstständig am Kunden zu arbeiten und kann es kaum erwarten loszulegen.

„Eine gute Portion Humor machte die Ausbildungszeit zu etwas ganz Besonderem.“



Christoph Sattler
Diplom.Stylist
nu.ma das Haar, Lustenau

Diplom-Stylist:in

Vorbereitungskurs für den Berufseinstieg

Eine Initiative der Innung Friseure Vorarlberg #salonready #vorarlberghatstyle

Fachkräftemangel ist in aller Munde. Auch in der Friseur-Branche. Dieser innovative Lehrgang macht Sie in nur rund sechs Monaten fit, um in einem Salon zu einer Unterstützung und Entlastung zu werden. Dies wird durch effiziente Arbeitsabläufe, Teamarbeit und die Fähigkeit, vielfältige Aufgaben im Salon zu übernehmen, erreicht.

Zielgruppe

- Quereinsteiger:innen
- Berufsumsteiger:innen
- Karenzrückkehrer:innen
- Friseur-Hilfskräfte
- Arbeitssuchende
- Berufsinteressierte

Voraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
 - Gute Deutschkenntnisse (mind. Sprachlevel B2)
 - Spaß am Umgang mit Menschen
 - Service- und Kundenorientierung
 - Fingerspitzengefühl
 - Sinn für Ästhetik
 - Kreativität
 - Freundliches Auftreten
 - Sehr sauberes und genaues Arbeiten
 - Bewusstsein für Hygiene
- Praktisches oder theoretisches Fachwissen wird nicht vorausgesetzt.

Vorteile

- Kurze, intensive, tiefgreifende Ausbildung
- Hoher Praxisanteil (zwei Drittel)
- Unkomplizierter Einstieg in den Beruf
- Anschlussfähigkeit (durch außerordentliche Lehrabschlussprüfung, Meisterprüfung, Lehrlingsausbilder:in)
- Praktikum in einem Friseursalon in der Mitte der Ausbildung

Inhalt Grundlagen und Praxiseinheiten:

Durch die intensive Auseinandersetzung mit grundlegenden Prinzipien und der nahtlosen Integration von Fachkunde bauen Sie sich ein stabiles Wissensfundament auf. Durch die starke Praxisorientierung steht die Entwicklung praktischer Fertigkeiten im Fokus.

Praxisintegration im Salon im Dezember:

Sie werden ca. 30 Stunden pro Woche, insgesamt 100 Stunden im Dezember, aktiv in einen Friseursalon integriert und setzen das bereits Erlernte an dem Kunden bzw. der Kundin um. Bei einem „Praktikumsplatz-Speed-Dating“ finden Sie den Salon, der am besten zu Ihnen passt.

Vertiefung und Vorbereitung auf die Diplomprüfung:

Die einzelnen Fachbereiche werden wiederholt, vertieft und durch Zwischenprüfungen evaluiert. Sie werden optimal auf die abschließende Diplomprüfung vorbereitet.

Abschluss WIFI-Diplom

Anschlussmöglichkeit

- Lehrabschlussprüfung: Für eine Zulassung sind das Diplom plus einjähriger, einschlägiger Berufspraxis in Vollzeit erforderlich
- Lehrlingsausbilder-Prüfung: Berufspraxis und Liebe zum Weitergeben des Wissens an Lehrlinge
- Meisterprüfung als höchste Qualifikation der Branche und dem eintragungsfähigen Titel Meister (Mst. oder Mst.in)

Lehrgangsleitung Mst. Andreas Födö

Trainingseinheiten: 537 inkl. Praktikum im Salon

Beitrag: € 6.990,-
Zusätzliche Kosten von rund € 600,- für persönliches Werkzeug und Arbeitsgeräte werden von der Innung der Friseure übernommen.

Ort: WIFI Dornbirn

Förderungen

Umfangreiche Förderungen sind möglich, Details finden Sie in der Info-Mappe.

Teilnehmerstatement

Martina Lederwasch,
Le Salon im Messepark



„Mein Wunsch war, dass ich als Stylistin professionell im Salon mitarbeiten kann. Durch die neue Ausbildung am WIFI ging dieser Wunsch für mich in Erfüllung. Die erfahrenen Trainer haben uns wunderbar durch die sechs Monate begleitet und uns fit für die Arbeit als Stylist:in gemacht. Ich kann den Lehrgang somit allen empfehlen, die schon immer von einer Stylistenausbildung geträumt haben.“

LAP Vorbereitungskurs
Fitnessbetreuer:in

Eine erfolgreiche Kundenbetreuung ist für Fitnessbetreuer:innen von entscheidender Bedeutung.

Zielgruppe

Lehrlinge im letzten Lehrjahr

Inhalt

Ein tiefes Verständnis der menschlichen Anatomie und Physiologie ist für Fitnessbetreuer:innen und -betreuer unerlässlich, um die Bedürfnisse und Fähigkeiten ihrer Kund:innen zu verstehen und entsprechende Trainingspläne zu erstellen.

Trainingspläne

Fitnessbetreuer:innen sollten die grundlegenden Konzepte des Krafttrainings, Konditionstrainings und Flexibilitätstrainings verstehen und in der Lage sein, individuelle Trainingspläne für ihre Kund:innen zu erstellen.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist für eine erfolgreiche Fitness unerlässlich. Fitnessbetreuer:innen sollten ihre Kunden beraten können im Bezug auf Ernährungsstrategien, um die gesteckten Ziele bestmöglich zu erreichen und welche Nahrungsergänzungsmittel nützlich sind.

Kundenbetreuung

Eine gute Kundenkommunikation und Betreuung ist wichtig, um das Vertrauen der Kunden

zu gewinnen und langfristige Beziehungen aufzubauen. Fitnessbetreuer:innen sollten in der Lage sein auf die Bedürfnisse ihrer Kund:innen einzugehen und ins Training einzuweisen.

Verkauf

Um erfolgreich als Fitnessbetreuer:innen zu arbeiten, sollten sie in der Lage sein, ihre Dienstleistungen zu verkaufen und Kund:innen zu gewinnen. Dies erfordert Verkaufstechnik und Verkaufspsychologie.

Trainer

Martin Kutzer

Trainingseinheiten: 32

Beitrag: € 490,-

Ort: Magic Fit Dornbirn

Termin auf Anfrage

**Persönliche Beratung**

Gamze Kilic

05572/3894-536

kilic.gamze@vlbg.wifi.at



Praxisintegration

Tanja Nenning-Berbig und Mina Hrcic haben angehenden Diplom-Stylist:innen ein Praktikum ermöglicht und berichten nun von ihren Erfahrungen.

Was war der Grund, dass Sie an diesem Projekt teilgenommen haben?

Der Friseurberuf erfordert nicht nur Talent, sondern auch eine professionelle Ausbildung. Die Diplom-Stylisten-Ausbildung beim WIFI bietet eine intensive und praxisorientierte Möglichkeit, den Beruf in kurzer Zeit zu erlernen. Wir haben als Partner-Salon teilgenommen, weil wir einerseits den Teilnehmern der Ausbildung die Chance des Praktikums ermöglichen wollten und andererseits für unseren Salon immer wieder auf der Suche nach gut ausgebildeten Fachkräften sind.

Können Sie diese Art von Stylisten-Ausbildung weiterempfehlen?

Ja, absolut. Die Ausbildung vermittelt alle wichtigen Fähigkeiten, die für den Friseurberuf nötig sind – von den Grundlagen bis hin zu modernen Techniken. Besonders schätzen wir den hohen Praxisanteil und die professionelle Betreuung durch erfahrene Trainer.

Was haben Sie und Ihr Salon daraus für einen Nutzen gezogen?

Die Teilnehmer konnten sich in kürzester Zeit ein solides Fundament im Friseurhandwerk aneignen. Dadurch haben wir motivierte und gut ausgebildete Mitarbeiter gewonnen, die mit frischem Wissen und neuen Techniken unser Team bereichern.

LESAION

Tanja Nenning-Berbig
und Mina Hrcic
Geschäftsführung,
Le Salon, Messepark

**Kostenloser Info-Abend**

2.7.2025

Mi 18:00 - 20:00 Uhr

WIFI Dornbirn

Kursnummer: 48731

Start: 1.10.2025

Termine laut Stundenplan

WIFI Dornbirn

Kursnummer: 48830

Persönliche Beratung

Rosi Brändle

05572/3894-463

Braendle.Rosi@vlbg.wifi.at

Lernmodell
LENA -
entdecken Sie die
Freude am Lernen

Lernen können ist im Berufsleben längst eine Schlüsselqualifikation. Das WIFI fördert gezielt Ihre Selbstlernkompetenz: Trainer:innen unterstützen Sie dabei, selbst Lösungen zu erarbeiten und in der Praxis umzusetzen. Das WIFI-Lernmodell LENA: LEBendig & NACHhaltig - stellt Ihre Lernprozesse in den Mittelpunkt.

LERNEN MIT UND FÜR DIE PRAXIS

Ein Schwerpunkt in allen WIFI-Kursen ist die Praxis. Aus der Lernforschung wissen wir, dass Erwachsene am besten anhand von persönlichen Beispielen lernen. So können Sie Ihre Lösungen sofort in Ihrem Job umsetzen!

ONLINE LERNEN LERNEN

Für alle, die sich effektiv vorbereiten möchten, gibt es das WIFI-Selbstlern-Tool „Lernen lernen“. Die Online-Plattform unterstützt Sie dabei, Ihre Selbstlernkompetenz zu entwickeln: **wifi.at/lernen**

LENA

Diätetisch geschulte:r Köch:in

Dem/der Köch:in fällt heute eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe zu. Um das Speisenangebot auch für Ernährungs-bewusste und Diätbedürftige kreativ und fantasievoll zu gestalten, ist Spezialwissen notwendig. Das WIFI Vorarlberg bietet deshalb die Ausbildung zum/zur „Diätetisch geschulten Köch:in“ an.

Zielgruppe

Köch:innen aus der Gastronomie, Hotellerie und Gemeinschaftsverpflegung

Voraussetzungen

Lehrabschluss Köch:in + mindestens 2-jährige nachfolgende Berufspraxis oder eine 5-jährige einschlägige Praxis ohne Lehrabschluss.

Inhalt

- Diätetik
- Ernährungslehre + Lebensmittelkunde
- Anatomie & Physiologie

- Nährstoffberechnung
- Lebensmittelchemie
- Hygiene
- Küchentechnisches Praktikum
- Exkursion

Trainingseinheiten: 110

Beitrag: € 2.299,- inkl. Materialkosten und Prüfungsgebühr

Ort: WIFI Hohenems

9.1. - 21.3.2026

Fr + Sa 8:00 - 17:00 Uhr
Termine laut Stundenplan
Kursnummer: 77930

Prüfung

28.3. + 3.4.2026

Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at



Badewart:in für Großbecken

Sie sind für die Badeaufsicht und die Betriebsführung der Badeanlage mit Beckenbädern mit Großbecken und einer eventuell angeschlossenen Sauna unter Berücksichtigung der technischen, ökonomischen, hygienischen und sicherheitsrelevanten Aspekte zuständig.

Voraussetzungen

18 Jahre, Helferschein, Erste-Hilfe-Kurs, 80% Anwesenheit

Ziel

Ausbildung zum/zur Badewart:in für Großbecken laut ÖNORM S 1150

Inhalt

Grundlagen:

- Bäderhygiene
- Hygienische Betriebsführung
- Nutzungssicherheit
- Badeanlagen
- Wasseraufbereitung
- Technische Grundlagen von Sauna- und Wellnesseinrichtungen

Vertiefung:

- Bäderhygiene
- Wasseraufbereitung

Weiters werden Sicherheitstechnik und Eigenschaften von Wasser unterrichtet.

Prüfung

Die Prüfung erfolgt in schriftlicher Form und umfasst alle Lehrfächer.

Trainingseinheiten: 36

Beitrag: € 765,- inklusive Prüfungsgebühr

Ort: WIFI Hohenems

9. - 17.3.2026

Termine laut Stundenplan,
jeweils von 8:00 - 17:00 Uhr

Prüfung:

Do 26.3.2026

Kursnummer: 75920



Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at



Saunawart:in

mit Kundenbetreuung

Sie sind für die Betriebsführung der Saunaaanlage unter Berücksichtigung der technischen, ökonomischen, hygienischen und sicherheitsrelevanten Aspekte zuständig.

Voraussetzungen

18 Jahre, Erste-Hilfe-Kurs, 80% Anwesenheit

Ziel

Ausbildung zum/zur Saunawart:in laut ÖNORM S 1150

Trainingseinheiten: 24

Beitrag: € 565,- inklusive Prüfungsgebühr

Ort: WIFI Hohenems

9. - 17.3.2026

Termine laut Stundenplan,
jeweils von 8:00 - 17:00 Uhr

Prüfung:

Do 26.3.2026

Kursnummer: 75921

Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at



Firmen-Intern-Training (FIT)

Mit dem WIFI Vorarlberg als Partner bekommen Sie firmeninterne Personalentwicklung aus einer Hand. Wir bieten Seminare, Workshops, Coaching und Vorträge zu nahezu jedem Thema. Die Inhalte werden exakt auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnitten.

- Sie erhalten Lösungen, die genau auf Ihre Ziele abgestimmt sind.
- Sie legen die Trainingsintensität selbst fest und bestimmen den Veranstaltungsort.
- Sie profitieren von Terminen, die sich nach Ihren Arbeitszeiten und Arbeitsbedingungen richten.
- Sie wählen aus dem größten Trainerpool Vorarlbergs.
- Das WIFI-Team übernimmt sämtliche operative Arbeit für Sie und begleitet Sie durch den gesamten Prozess der Weiterbildung. Unsere Mitarbeiter beraten Sie auch gerne über die passenden Förderungen zu den jeweiligen Ausbildungsmaßnahmen.

Achtsamkeitstraining

Impuls- und Orientierungstag

Dieser Tag ist zur Orientierung für die Ausbildung Achtsamkeits- und Meditationslehrer:in gedacht. Er kann auch als eigenständiger Impuls- und Übungstag für den inneren Weg besucht werden.

Es werden Einführungen in drei Meditationsformen stattfinden:

- Das aufrechte, stille Sitzen gilt in verschiedenen spirituellen Traditionen als klassische und grundlegende Form der Meditation. Meditation kann als ein, sich Konzentrieren auf die innere Erfahrungswelt, als ein Ankommen bei sich selbst und als ein Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks beschrieben werden.
- Bei der Bewegungs- und Ausdrucksmeditation liegt der Fokus darauf, körperliche Verspannungen, festgehaltene Energien und emotionale Blockaden wieder ins Fließen kommen zu lassen, um die Beziehung zu sich selbst, die eigene Lebendigkeit und das Wohlbefinden zu fördern. Die Fähigkeit sich immer wieder zu entspannen ist eine wichtige Basis für die körperliche und psychische Gesundheit.
- In der Atemarbeit wird der Zusammenhang zwischen reduzierter Atmung und zurückgehaltener Lebensfreude schnell deutlich. Die

Wahrnehmung des Atems ist sowohl bei Übungen in der Meditation als auch in der Achtsamkeit ein wichtiger Anker.

Neben den Inputs und den Übungen wird auch Zeit für Fragen, für die Reflexion der Erfahrungen und für den Bezug zum Lebensalltag sein.

Trainer
Max Straub

Mitzubringen:
Bequeme Kleidung - auch für draußen.

Beitrag: € 95,-
Trainingseinheiten: 8
Ort: St. Arbogast, Götzis

28.11.2025
Fr 9:30 - 18:30 Uhr
Kursnummer: 11820

Persönliche Beratung
Sylvia Schulze
05572/3894-461
schulze.sylvia@vlbg.wifi.at



Achtsamkeits-, Meditations- und Resilienztrainer:in

Eigene Stärkung und berufliche Qualifikation mit Diplom



Dieser Lehrgang bietet eine praxisorientierte Ausbildung, die Achtsamkeit und Meditation als wertvolle Werkzeuge in Beruf und Alltag integriert. Der Fokus dieser Fachausbildung liegt in der persönlichen Bewusstseinsentwicklung und in der Reflexion der eigenen Erfahrungen als Basis für kompetentes Handeln. Sie lernen dabei sich selbst, Einzelpersonen und Gruppen kompetent zu begleiten.

Zielgruppe

- Alle, die mentale Stärke und Widerstandskraft aufbauen wollen.
- Menschen, die bewusst ihre persönliche und berufliche Entwicklung gestalten.
- Berufstätige, die Meditation für mehr Klarheit, Entscheidungsstärke und Produktivität nutzen möchten.
- Personen, die Achtsamkeit als Erfolgsfaktor im Berufs- und Privatleben einsetzen wollen.
- Selbstständige und Coaches, die ihr Portfolio um fundierte Achtsamkeitskompetenzen erweitern möchten.

Nutzen

- Mehr Fokus & Leistungsfähigkeit: Sie steigern Ihre Konzentration und soziale Kompetenz für mehr Erfolg.
- Effektives Stressmanagement: Sie stärken Ihre mentale Widerstandskraft nachhaltig.
- Optimale Integration beruflicher Kompetenzen: Sie lernen Meditation als stabile Basis für Produktivität und Zeitmanagement kennen.
- Betriebliche Gesundheitsvorsorge: Sie fördern Ihr Wohlbefinden und Ihre langfristige Leistungsfähigkeit.
- Resilienz als Schlüssel zur Entspannung: Sie lernen gezielt, zur inneren Ruhe zu finden.
- Nebenberufliche Perspektive: Sie nutzen Meditation als Zusatzqualifikation oder beruflichen Neuanfang.
- Mehr Stabilität & Engagement: Ihre innere Stärke ermöglicht Ihnen langfristige Motivation und Energie im Job.

Inhalt

- Gute Bedingungen für eine Meditations- und Achtsamkeitspraxis
- Einführungen in verschiedene Formen der Meditation
- Einführung in verschiedene Formen der Achtsamkeit mit dem Fokus auf den Alltag
- Ganzheitliche Betrachtung von Körper, Gefühlen, Verstand, Willen
- Theoretische Modell

- Differenzierung von Wahrnehmung, Interpretation und Reaktion
- Sich mit der Polarität von Leiden und Glück auseinanderzusetzen
- Das Erkennen und Anerkennen der Licht- und Schattenseiten im eigenen Leben
- Vertiefte Einsicht in die Gesetzmäßigkeiten des Lebens
- Umgang mit Belastungen (Stressmanagement) und hinderlichen Gedankenmuster
- Meditation als Kraftquelle und als Förderung der Resilienz
- Sich grundlegenden Fragen zuwenden wie „wer bin ich“ oder „was ist meine Ausrichtung im Leben“ oder „wie finde ich Humor und Leichtigkeit“ etc.
- Das geduldige und ungestörte Verweilen in den eigenen Fragen
- Stille und Gewahrsein als eine wesentliche Grundlage für Bewusstseinsentwicklung
- Die Atmung - ein Weg von einem unbewussten zu einem immer bewussteren Geschehen
- Offener Raum in der Gruppe für auftauchende Themen und Begegnungen

Trainer

Max Straub
Dipl.-Soz. päd. (FH), Studium der Philosophie, Heilpraktiker (HP), Bioenergetik (ZIST) und Themenzentrierter Interaktion (TZI-Dipl.), Council Guide Training (CGT, Ehama-Institute New Mexiko), längere Aufenthalte in buddhistischen, hindu-

istischen und christlichen Klöstern, iam-Meditationslehrer bei Mata Amritanandamayi.

Trainingseinheiten: 160
Beitrag: € 2.950,-
Ort: St. Arbogast, Götzis

Kostenloser Info-Abend
19.2.2026

Do 18:00 - 19:30 Uhr
WIFI Dornbirn
Kursnummer: 11922

Start: 12.3.2026

Termine laut Stundenplan
Kursnummer: 11921



Persönliche Beratung

Sylvia Schulze
05572/3894-461
schulze.sylvia@vlbg.wifi.at



Achtsamkeits-, Meditations- und Resilienztrainer:in - Aufbau

NEU

In der Stille Klarheit finden - setzen Sie Ihre Achtsamkeitsreise fort

Bei den Herausforderungen des täglichen Lebens - ob beruflich, gesellschaftlich oder privat - ist es essenziell, die Verbindung zu sich selbst zu bewahren. Doch das erfordert Übung und Hingabe. Dieser Kurs ist eine Einladung, innezuhalten, tiefer zu verstehen und mit sich selbst in Einklang zu kommen. Sind Sie bereit, die im Lehrgang Achtsamkeits- und Meditationslehrer:in begonnene Reise weiterzuführen?

Zielgruppe

- Absolvent:innen des WIFI-Lehrgangs „Achtsamkeits- und Meditationslehrer:in“
- Absolvent:innen des WIFI-Lehrgangs Achtsamkeits-, Meditations- und Resilienztrainer:in

Ziel

- Sie lernen, durch Stille und Reflexion neue Klarheit über sich selbst und Ihre Erfahrungen zu gewinnen.
- Sie üben, sich selbst und anderen mit Achtung und Mitgefühl zu begegnen.
- Sie entwickeln den Mut, die Einfachheit des Herzens zuzulassen – ohne etwas hinzuzufügen oder wegzunehmen.
- Sie vertiefen Ihre Praxis, reflektieren offene Themen und setzen Impulse für neue Wege.

Trainer

Max Straub

Trainingseinheiten: 36

Beitrag: € 850,-

Ort: St. Arbogast

Termin auf Anfrage

Persönliche Beratung

Sylvia Schulze

05572/3894-461

schulze.sylvia@vlbg.wifi.at

Teilnehmer

Simon Mörth



„Die Ausbildung war eine tiefgehende Erfahrung, die meine Sicht auf das Leben veränderte. Ein großer Teil des Erfolgs des Kurses liegt in der einfühlsamen Art der Trainer:innen Max und Christa. Diese Ausbildung war für mich viel mehr als nur ein Kurs - sie war eine zu Reise mir selbst. Ich kann sie jedem empfehlen, der mehr Achtsamkeit in sein Leben bringen möchte. Ein herzlicher Dank geht an die gesamte Gruppe, die diese Erfahrung so besonders gemacht hat.“

Mentale Stärke

Körper und Geist

Wie die Psyche auf den Body wirkt

Psychosomatische Erkrankungen sind in aller Munde und auch die klassische Medizin erkennt mehr und mehr den Geist als Ursache für viele körperlichen Beschwerden.

- Was ist dran am Thema Psychosomatik?
- Wie wirkt die Psyche auf den Body?
- Was kann ich tun, um einen positiven Einfluss auf meinen Körper zu haben?

Antworten auf diese Fragen gibt der Vortrag - auf gewohnt humorvolle und unterhaltsame Art.

Inhalt

- Psyche und Immunsystem
- Psyche und Alter
- Psyche und Körperkraft
- Psyche und Aussehen / Figur
- Veränderung der psychischen Ursachen

Referent

Clemens Maria Mohr
Diplom-Sportwissenschaftler und Persönlichkeitstrainer

Trainingseinheiten: 2

Beitrag: € 65,-

Ort: WIFI Hohenems

16.4.2026

Mi 18:00 - 20:00 Uhr

Kursnummer: 76902



Persönliche Beratung

Gamze Kilic

05572/3894-536

kilic.gamze@vlbg.wifi.at



Mental stark wie Profi-Sportler:innen

Wer kennt nicht die so genannten „Trainingsweltmeister“, die im Training alles können, aber im Wettkampf allzu oft versagen. Der Grund: Stress und der Leistungsdruck machen ein Ausschöpfen der Potenziale unmöglich. Beides sind aber mentale Faktoren, die bei entsprechendem Training den Erfolg möglich machen. Aber man muss kein:e Leistungssportler:in sein, um von den Möglichkeiten, die mentales Training bietet, profitieren zu können. Auch im Beruf spielt der Kopf eine entscheidende Rolle.

Hierzu gehören zum Beispiel:

- mit mehr Energie und Freude durch den Tag gehen
- eine positive Einstellung auch in schwierigen Zeiten finden und halten

- stark und gut drauf auch im Umgang mit schwierigen Menschen
- Stress reduzieren und vermeiden

Referent

Clemens Maria Mohr
Diplom-Sportwissenschaftler und Mentaltrainer

Trainingseinheiten: 2

Beitrag: € 65,-

Ort: WIFI Hohenems

9.4.2026

Do 18:00 - 20:00 Uhr

Kursnummer: 76903

Persönliche Beratung

Gamze Kilic

05572/3894-536

kilic.gamze@vlbg.wifi.at

