

Dr. Margit Weingast

Dr.-Helmut-Heidinger-Straße 2/2
8430 Leibnitz

Tel.: 0664/312 18 36
info@margitweingast.at



Lebenslauf

geboren am 18.12.1963 in Mistelbach/NÖ, aufgewachsen in Mondsee/OÖ, studiert und gearbeitet in Wien, viele Jahre in Graz gelebt und später in Arnfels in der Südsteiermark – mit Sohn und Partner.

Wo und was ich beruflich gemacht habe

- seit 2014 Selbständig mit „Gesundheits- und Yoga-Spezialitäten“ in Form von Yoga-Retreats und Impuls-Workshops zu Resilienz
- 2004 - 2013 Aufbau und Entwicklung der Stabstelle Human Ressource Development mit Fokus Führungskräfteentwicklung sowie Verantwortung für konzernweite Great Place to Work-Mitarbeiterbefragung in der Styria Media Group AG, Graz
- 2001/2002 Lehrauftrag „Menschliche Kognition und Sozialpsychologie“ im Rahmen des Studiengangs Geoinformation an der Fachhochschule Villach
- 1991 – 93 Einführung und Gesamtverantwortung der Personalentwicklung bei ModenMüller, Graz
- 1989 – 91 Trainerin und Produktverantwortliche in der Personalentwicklung der Erstabank, Wien
- 1982 - 1984 Ferialjobs im Tourismusverband Mondseeland, Segelschule Mondsee, Wechselstube der Volksbank Mondsee, Café Braun Mondsee, Aupair in Paris, der Normandie und an der Côte d'Azur

Wo und was ich gelernt habe

- 1978 – 83 Bundeshandelsakademie Neumarkt am Wallersee
- 1983 – 88 Wirtschaftsuniversität Wien: Wirtschaftspädagogik
Universität Wien: Psychologie, Sonder- und Heilpädagogik ohne Abschluss
- 1987 Studienaufenthalt an der Ecole Superieur des Sciences Commerciales
d'Angers, Frankreich
- 1994 – 97 Karl Franzens-Universität: Doktorats-Studium
in Sozial- und Wirtschaftswissenschaften
- 1995 Forschungsstipendium an der University of Arizona in Phoenix/USA
- 2003/2004 Systemischer Coaching-Lerngang bei Ruth Seliger & PartnerInnen
- 2009/2010 Yoga-Teacher-Training im Cityyoga, Graz
- 2012/2013 Meisterklasse Burnout Prävention und Gesundheitsmanagement bei
European Systemic Business Academie, Wien
- 2012/2013 Yoga-Teacher-Training nach Anusara bei Parapara, Berlin
- Seit 2013: Soulbased Coaching mit Annemiek van Helddingen, Online
Creative Writing mit Nina Popp, Graz
The Work nach Katie Byron mit Gabriele Kofler, Online
Yoga- und Achtsamkeits-Fortbildungen: Therapeutic Yoga bei Ross Rayburn,
Spiraldynamik bei Eva Forstenlechner, Yoga-Therapie bei Remo Ritiner,
Bewegungsanalyse mit Jordan Bloom, Art & Science of Guiding Yoga
Practices mit Mark Stephens, NUAD Passiv Yoga mit Elisabeth Renner, Nada
Kälin und Felicitas Matzer, Yoga mit Barbara Noh, Yoga-Therapie mit
Michaela Kermann, Achtsamkeitstraining mit Rüdiger Stendhardt, Yoga-
Philosophie der Bhagavad Gita mit Eberhard Bär, Forrest Yoga bei Ana
Forrest, Alexandra Sagorz-Zimmerl und Maria Abel

Was mich beschäftigt:

Wie gelingt ein gesundes und erfülltes Leben – individuell und im Miteinander?

Was mir Kraft & Freude schenkt:

Yoga-Praxis am Morgen; Rad- und Wanderreisen sowie Schitouren - allein und gemeinsam; ausgelassen Tanzen, gute Bücher lesen, im Garten werkeln, Kochen und Essen in Gemeinschaft; gute Gespräche über die großen Fragen des Lebens wie Sinn, Tod, Beziehungen und vieles mehr!