

## Rüdiger Standhardt



Dipl.-Pädagoge und Studium der evangelischen Theologie, selbstständiger Trainer, Berater und Coach. Kursleiter und Ausbilder für Progressive Muskelentspannung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Yogalehrer

(BDY/khyf), TZI-Gruppenleiter (RCI.int) und Supervisor.

Zen-Praxis seit 1984 bei Pater Lassalle und Prof. Dr. Michael von Brück, Yoga-Praxis bei R. Sriram. MBSR-Weiterbildungen bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer. Weiterbildung in Selbst-, Zeit- und Zielmanagement. Mitbegründer und Institutsleiter des Giessener Forums.

## Buchveröffentlichungen

C. Löhmer & R. Standhardt  
**TZI. Die Kunst, sich selbst  
und eine Gruppe zu leiten**

Einführung in die Themenzentrierte  
Interaktion, Stuttgart: Klett-Cotta  
2. Auflage 2008

C. Löhmer & R. Standhardt  
**Die Kunst, im Alltag zu entspannen**  
Einübung in die Progressive Muskel-  
entspannung. Buch mit CD  
Stuttgart: Klett-Cotta  
2. Auflage 2008

## Was ist MBSR?

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) wurde in den vergangenen Jahren in vielen Büchern, Fachzeitschriften und Medien wie *Der Spiegel*, *Psychologie heute*, *Focus*, *Stern* u.v.a. als ein einfacher, alltagstauglicher und besonders wirkungsvoller Weg zum besseren Umgang mit Herausforderungen, Stress, Schmerzen und Krankheiten vorgestellt.

Das MBSR-Training nach Jon Kabat-Zinn basiert auf der Schulung der Achtsamkeit durch Körperwahrnehmung (Body-Scan), Yoga, Geh- und Sitzmeditation, achtsamer Kommunikation und Übungen für den Alltag. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.

Es ist das offene, neugierige und nicht-wertende Gewahrsein all dessen, was gerade ist, sei es angenehm oder unangenehm. Durch die Anwendung der Achtsamkeit auch in Situationen, die mit Stress, Schmerz und unangenehmen Gefühlen verbunden sind, hört der Geist auf, automatisch gegen alle Unannehmlichkeiten anzukämpfen, wird ruhiger und gelassener und gewinnt eine neue Perspektive.

So kommen nicht nur die Dinge in den Blick, die schwierig und schmerzhaft sind, sondern wieder auch die vielen Dinge, die in Ordnung sind. Achtsamkeit gewinnen heißt, in jedem Augenblick des Lebens „voll dazusein“, um so den Herausforderungen des Alltags freundlich und angemessen begegnen zu können.

# MBSR

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit



## Ausbildungen – Seminare – Coaching



## Giessener Forum

Rüdiger Standhardt & Dr. Cornelia Löhmer  
Helgenstockstr. 15a, 35394 Giessen-Rödgen  
Tel.: 0641 / 49 36 05, Fax: 0641 / 49 36 95  
E-Mail: [standhardt@giessener-forum.de](mailto:standhardt@giessener-forum.de)  
Internet: [www.giessener-forum.de](http://www.giessener-forum.de)  
[www.mbsr-ausbildung.de](http://www.mbsr-ausbildung.de)

## MBSR-Ausbildung

### Wald-Michelbach, Odenwald-Institut

*Beginn: Februar 2010*

**Ausbildungsleitung:** Rüdiger Standhardt

**Dozententeam:** Dr. Cornelia Löhmer, Dr. Ulrich Ott, Leena Pennanen, Michael Kammlander, Heike Born, Dr. Marianne Schmidt, Valerie Saintot

**Kursgebühr:** 540,- EUR (für die Einführungswoche) + 2.990,- EUR (für das Curriculum von 23 Kurstagen, incl. Handbuch und Zertifikat)

**Gesamtumfang der Ausbildung: 31 Tage**

**5-tägiger Einführungskurs** (Termin s.u.), **Curriculum** (Termine s.u.) und **Peergruppenarbeit** (3 Tage)

**Ort:** 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25

**Termin 1:** 05.-07.02.2010

**Termin 2:** 23.-25.04.2010

**Termin 3:** 21.-25.06.2010

**Termin 4:** 10.-12.09.2010

**Termin 5:** 19.-21.11.2010

**Termin 6:** 24.-28.01.2011

**Termin 7:** 17.-19.06.2011

**Info & Anmeldung:** Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

**Sonstiges:** Die Ausbildung zum MBSR-Lehrenden ist vom MBSR-Verband anerkannt. Eine ausführliche Beschreibung der Ausbildung kann beim Odenwald-Institut angefordert werden oder im Internet unter [www.mbsr-ausbildung.de](http://www.mbsr-ausbildung.de) heruntergeladen werden.

## MBSR-Ausbildung

### Nümbrecht-Überdorf, Großraum Köln

*Beginn: September 2010*

**Ausbildungsleitung:** Rüdiger Standhardt

**Dozententeam:** Dr. Cornelia Löhmer, Dr. Ulrich Ott, Leena Pennanen, Michael Kammlander, Martina Holfelder-Kammlander, Dr. Britta Hölzel, Valerie Saintot

**Kursgebühr:** 540,- EUR (für die Einführungswoche) + 2.990,- EUR (für das Curriculum von 23 Kurstagen, incl. Handbuch und Zertifikat)

**Gesamtumfang der Ausbildung: 31 Tage**

**5-tägiger Einführungskurs** (Termin s.u.), **Curriculum** (Termine s.u.) und **Peergruppenarbeit** (3 Tage)

**Ort:** 51588 Nümbrecht-Überdorf, Haus-Wiesengrund

**Termin 1:** 24.-26.09.2010

**Termin 2:** 14.-16.01.2011

**Termin 3:** 01.-06.04.2011

**Termin 4:** 17.-22.06.2011

**Termin 5:** 05.-09.09.2011

**Termin 6:** 09.-11.03.2012

**Info & Anmeldung:** Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

**Sonstiges:** Die Ausbildung zum MBSR-Lehrenden ist vom MBSR-Verband anerkannt. Eine ausführliche Beschreibung der Ausbildung kann beim Odenwald-Institut angefordert werden oder im Internet unter [www.mbsr-ausbildung.de](http://www.mbsr-ausbildung.de) heruntergeladen werden.

## MBSR-Supervision

**Leitung:** Rüdiger Standhardt, Heike Born

**Kursgebühr:** 290,- EUR (incl. Handout)

**Ort:** 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25

**Termin:** 05.-07. März 2010

**Info & Anmeldung:** Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

## MBSR-Tag

**Leitung:** Rüdiger Standhardt

**Kursgebühr:** 95,- EUR (incl. Handout)

**Ort:** 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4

**Termin 1:** 08. Oktober 2009

**Termin 2:** 19. Februar 2010

**Termin 3:** 10. Dezember 2010

**Info & Anmeldung:** Bildungswerk des Landessportbundes des Hessen e.V., Tel.: 069/6789-220

## MBSR-Einführung

**Leitung:** Rüdiger Standhardt

**Kursgebühr:** 540,- EUR (incl. Handout und CD)

**Ort:** 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25

**Termin 1:** 26.-30. Oktober 2009

**Termin 2:** 11.-13. Dez. 2009 und 15.-17. Jan. 2010

**Termin 3:** 17.-21. Mai 2010

**Termin 4:** 07.-11. Juli 2010 (Überdorf, Großraum Köln)

**Termin 5:** 06.-10. September 2010

**Termin 6:** 03.-05. Dez. 2010 und 21.-23. Jan. 2011

**Info & Anmeldung:** Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

## MBSR-8-Wochen-Training

**Leitung:** Rüdiger Standhardt, Dr. Cornelia Löhmer

**Kursgebühr:** 490,- EUR (incl. Handout und 3 CDs)

**Ort:** 65719 Hofheim (mitten im Rhein-Main-Gebiet)

**Termine:** 20. September 2010 + 04. Oktober 2010

+ 25. Oktober 2010 + 08. November 2010

+ 22. November 2010, jeweils 9.30 – 17.00 Uhr

**Info & Anmeldung:** Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

## MBSR-Schweigekurs im Kloster

**Leitung:** Rüdiger Standhardt

**Kursgebühr:** 490,- EUR

**Ort:** 65719 Hofheim (mitten im Rhein-Main-Gebiet)

**Termin 1:** 12.-16. April 2010

**Termin 2:** 01.-05. November 2010

**Info & Anmeldung:** Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

## MBSR-Einzelcoaching

**Leitung:** Rüdiger Standhardt

**Kursgebühr:** nach persönlicher Vereinbarung

**Ort:** 35394 Giessen-Rödgen, Helgenstockstr. 15a

**Termine:** 5 x 90 min. nach persönlicher Vereinbarung

**Info:** Giessener Forum, Tel.: 0160/8461353

## MBSR-Inhouseseminare

**Leitung:** Rüdiger Standhardt

**Honorar:** nach persönlicher Vereinbarung

**Termin:** nach persönlicher Vereinbarung

**Info:** Giessener Forum, Tel.: 0160/8461353