

Verbindliche Anmeldung für:

Kurs-Nr. / Titel / Termin

Name

Straße

PLZ / Ort

Tel. privat / Tel. dienstlich

E-Mail

Beruf / Fax

Geburtsdatum männlich weiblich

Rechnungsanschrift (falls abweichend)

Name

Straße

PLZ/Ort

- Wir melden unsere/n Mitarbeiter/in an.
- Ich bin selbstständig/freiberuflich tätig.
- Die Kursgebühr wird von meinem Arbeitgeber übernommen.

Die Kursgebühr beträgt _____

Zahlungswunsch

- Die Kursgebühr wird **8 Wochen vor** Kurs- bzw. Abschnittsbeginn überwiesen.
- Bitte buchen Sie die Kursgebühr **2 Wochen vor** Kurs- bzw. Abschnittsbeginn von meinem Bankkonto ab. Einzugsermächtigung liegt vor/ist beigelegt.

- Ich habe bereits an (einem) Kurs(en) im OI teilgenommen.
- Ich bitte um Abschluss einer **Reiserücktrittskostenversicherung**.

Ich habe von den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** Kenntnis genommen und erkenne sie für mich und die von mir angemeldeten Personen ausdrücklich an.

Ort, Datum Unterschrift

Das Odenwald-Institut

Solide Grundlagen

Wir sind eine Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung und wurden 1978 von Mary Anne Kübel gegründet. Gelegen inmitten der Wiesen und Wälder des Natur- und Geoparks Bergstraße-Odenwald bieten wir Ihnen ein Seminarzentrum mit fünf Tagungshäusern, zentraler Küche, Meditationsraum, Buchhandlung und Sauna. Mit 450 Veranstaltungen im Jahr, die von ca. 6.000 Teilnehmer/innen besucht werden, zählen wir zu den führenden Seminaranbietern in Deutschland.

Hohe methodische und fachliche Kompetenz

Die Themen unserer Seminare und die darin angewendeten Methoden entsprechen den Grundsätzen der Humanistischen Psychologie, der fördernden Pädagogik und des effizienten Trainings. Unsere Methoden entsprechen aktuellen Qualitätsgrundsätzen, sind anerkannt und erfolgreich. Fachlich können wir uns auf ein stabiles Fundament und Netzwerk mit angesehenen Fachleuten und Institutionen stützen. Wir arbeiten mit Kursleiter/innen zusammen, die über hohe Fachkompetenz und langjährige Erfahrungen in der Beratung verfügen.

Herausragendes Seminarkonzept

In der Vielfalt der Themen und der Qualität unserer Angebote sind wir herausragend. Bildung nach unserem Verständnis dient dazu, die in jedem Menschen vorhandenen Potentiale und Fähigkeiten zu entdecken, zu entwickeln und - angereichert durch Kenntnisse und Erfahrungen - erfolgreich im Leben anzuwenden und einzusetzen. Das gilt für die berufliche Aufgabe ebenso wie für den privaten und familiären Bereich.

Odenwald-Institut
der Karl Kübel Stiftung



Tromm 25
69483 Wald-Michelbach

Tel.: 06207 605-0
Fax: 06207 605-111

E-Mail: info@odenwaldinstitut.de
Internet: www.odenwaldinstitut.de



Kompetenz und Lebensqualität

MBSR- 8-Wochen-Training



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Intensivtraining mit fünf einzelnen
Seminartagen im Kloster

Beginn: September 2010

Kurs 200

Hofheim am Taunus
Mitten im Rhein-Main-Gebiet



Einzugsermächtigung

Zur Verringerung unseres Verwaltungsaufwandes bitten wir Sie, uns eine widerrufliche Einzugsermächtigung für die Kursgebühr ggf. die Bearbeitungsgebühr und die Kosten für Unterbringung und Verpflegung aus Ihren Seminarbesuchen zu erteilen.

Die Kursgebühr wird in diesem Fall zwei Wochen vor Kurs- bzw. Abschnittsbeginn von ihrem Konto abgebucht. Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung ziehen wir direkt nach dem Kurs bzw. Abschnitt ein.

Schicken Sie uns bitte das ausgefüllte Lastschriftformular mit der Post/Fax zu, da wir Ihre Unterschrift benötigen. Vielen Dank! (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen).

Kontoinhaber: _____

Kontonummer: _____

Bankleitzahl: _____

Name der Bank: _____

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Welches Problem sich auch haben, welcher Schmerz Sie auch plagen mag, die Praxis der Achtsamkeit ist geradezu eine Garantie für tiefgreifende bleibende Veränderungen.

Jon Kabat-Zinn

MBSR-8-Wochen-Training

Intensivtraining mit fünf einzelnen Seminartagen im Kloster

Im Mittelpunkt des Trainings steht die intensive Schulung der Achtsamkeit durch geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditation zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmustern, Übungen für die achtsame Gestaltung alltäglicher Lebenssituationen und Anleitungen zur achtsamen Kommunikation. Weitere Schwerpunkte sind theoretische Inputs und praktische Anleitungen zum individuellen Umgang mit Stress, mit belastenden Gefühlen und Gedanken.

Alle Achtsamkeitsübungen können an jede körperliche Verfassung angepasst werden.

Die regelmäßige Übungspraxis zu Hause ist ein wesentliches Element des Trainings und erfordert einen zeitlichen Umfang von täglich ca. 45 Minuten. Auf diese Weise befähigen Sie sich selbst, mit Stress-Situationen kreativer und angemessener umzugehen.

Zeitliche Strukturierung

- Vor Kursbeginn des Kurses findet ein telefonisches Gespräch mit der Kursleitung statt
- 5 einzelne Seminar-Tage von jeweils 09.30 – 17.00 Uhr im Kloster

Die Seminartage finden im Abstand von zwei bis drei Wochen statt. In einer Gruppe erlernen Sie Schritt für Schritt die Praxis der Achtsamkeit durch praktische Übungen, theoretische Inputs und den Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Sie erhalten hilfreiche und alltagstaugliche Anregungen, wie sie Ihren individuellen Lernprozess kontinuierlich gestalten können, so dass die Achtsamkeitspraxis integrativer Bestandteil Ihres privaten und beruflichen Lebens wird.

- Möglichkeit zum Einzelgespräch während der Seminartage oder auch telefonisch zwischen den Kurstagen
- Tägliche Übungspraxis zu Hause (ca. 45 Minuten)
- Nach Beendigung des Kurses besteht die Möglichkeit zum telefonischen Abschlussgespräch

Zusatzinformationen können im Sekretariat des Odenwald-Institutes angefordert werden.

Termine

20.09.2010 + 04.10.2010 + 25.10.2010 +
08.11.2010 + 22.11.2010 **Kurs 200**

Jeweils Montag 9.30-17.00 Uhr

Tagungshaus

Exerzitienhaus, Kreuzweg 23, 65719 Hofheim am Taunus, Telefon: 06192/9904-0

Kursgebühr

€ 490 für Privatpersonen

€ 590 für Firmen/Einrichtungen/Selbst.

jeweils plus Tagespauschale von 29,50 EUR pro Tag für Mittagessen, Raummiete und Getränke

Arbeitsmaterialien

Alle Teilnehmenden erhalten 3 Übungs-CD's, Teilnehmerunterlagen sowie ein MBSR-Arbeitsheft.

Kursleitung



Cornelia Löhmer

Dr. phil., M.A., selbstständige Trainerin, Coach und Beraterin, MBSR-Lehrerin und Ausbilderin für Progressive Muskelentspannung, TZI-Gruppenleiterin



Rüdiger Standhardt

Dipl. Pädagoge, selbstständiger Trainer, Coach und Berater, Lehrer und Ausbilder für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), TZI-Gruppenleiter

Autoren verschiedener Buchveröffentlichungen zur Kommunikation und Stressbewältigung.
Homepage: www.giessener-forum.de,
www.mbsr-ausbildung.de