



Verbindliche Anmeldung für:

Kurs-Nr. / Titel _____

Name _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Tel. privat _____ / _____
Tel. dienstlich _____

E-Mail _____

Beruf _____ Funktion _____

Geburtsdatum _____ männlich weiblich

Rechnungsanschrift (falls abweichend)

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Wir melden unsere/n Mitarbeiter/in an ja
Ich bin selbstständig/freiberuflich tätig ja nein

Besucher Einführungskurs _____

Besucher Schweigekurs _____

Zahlungswunsch

- Die Kursgebühr wird **2 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 beigefügt.

Zimmerwunsch

- 2-Bett-Zimmer
- Einzelzimmer – wenn frei – sonst 2-Bett-Zimmer im Haus
- Nur Einzelzimmer. Wenn keins im Haus frei ist, bestellen Sie mir bitte eins im nahe liegenden Gasthof.
- Ich möchte keine Zimmerreservierung
- Ich möchte keine Verpflegung.

Ich bin an einer **Seminarversicherung** interessiert, bitte senden Sie mir die entsprechenden Unterlagen zu. ja

Ich habe von den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** Kenntnis genommen und erkenne sie ausdrücklich an.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Termine und Schwerpunktthemen

Einführung in die Praxis der Achtsamkeit

- I* 07.05. – 11.05.2012; Kurs 2058 alternativ:
- I* 10.09. – 14.09.2012; Kurs 2056 alternativ:
- I* 07.-09.12.12 und 18.-20.01.13, Kurs 2062

Curriculum Kurs 3970

- II 15.02. - 17.02.2013, Fr 15 bis So 13 Uhr
Grundlagen der Praxis der Achtsamkeit
- III 19.04. - 21.04.2013, Fr 18 bis So 13 Uhr
Tiefenwahrnehmung durch Body-Scan
- IV* 17.06. - 21.06.2013, Mo 10.30 bis Fr 13 Uhr
Körperbewusstsein durch Yoga
- V 20.09. - 22.09.2013, Fr 18 bis So 13 Uhr
Klarheit und Präsenz durch Sitzmeditation
- VI 29.11. - 01.12.2013, Fr 18 bis So 13 Uhr
Entschleunigung durch Gehmeditation
- VII* 20.01. – 24.01.2014, Mo 10.30 bis Fr 13 Uhr
Lebendiges Lernen und Lehren durch TZI
- VIII 11.06. - 15.06.2014, Mi 18 bis So 13 Uhr
Supervision, Schattenarbeit & Abschlusskolloquium

30 Kurstage gesamt

Bildungsurlaub

Für die mit * gekennzeichneten Abschnitte beantragen wir die Anerkennung nach den Hess. BUG.

Lehrerfortbildung

Die Einführung ist in Hessen als LF anerkannt.

Kursgebühr

- Einführung (incl. Handout und CD plus Ü/V)**
- Euro 540 für Privatpersonen
- Euro 640 für Firmen/Einrichtungen/Selbstständige

Curriculum (incl. Handbuch, CDs u. Zertifikat plus Ü/V)

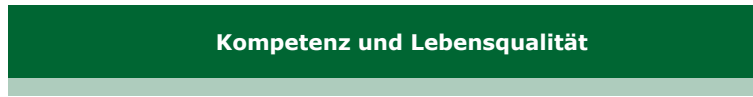
- Euro 3.250 für Privatpersonen
- Euro 3.850 für Firmen/Einrichtungen/Selbstständige

Förderung der beruflichen Weiterbildung: → siehe Zusatzinformationen.



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- Ausbildung



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

ab Februar 2013
Kurs 3970

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



Die Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in umfasst ein 300-stündiges Curriculum (30 Tage plus 3 Tage Peergruppe). Sie besteht aus einem Einführungskurs (5 Tage) und einem eineinhalbjährigen Curriculum bestehend aus vier Wochenenden und drei 5-tägigen Kursen mit grundlegenden Informationen und einfachen Übungen zur Praxis der Achtsamkeit. Die Teilnehmenden erleben einen intensiven Prozess der Bewusstwerdung und lernen, denselben an Menschen aller Altersstufen in entsprechenden Kursen oder Einzelsitzungen weiter zu vermitteln.

Die Schulung der Achtsamkeit ist die Grundlage des Trainings. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene 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 angemessen und heiter begegnen zu können.

MBSR (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction) ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales und sehr wirksames Achtsamkeitstraining, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Es wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern 1979 in der Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts entwickelt und wissenschaftlich erforscht. Es findet seitdem an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA und Europa seine erfolgreiche Anwendung.

In den letzten dreißig Jahren nahmen über 19.000 Patienten an dem von der Klinik ambulant angebotenen achtwöchigen Gruppenprogramm teil. Im Mittelpunkt des Programms steht die intensive Praxis der Achtsamkeit und die Befähigung, auch inmitten von Stress-Situationen, Schmerzen und Krankheit oder anderen Herausforderungen des täglichen Lebens aus einem wachen Bewusstsein

heraus achtsam agieren zu können, anstatt automatisch zu reagieren.

Wirkungen

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit des MBSR-Trainings eindrücklich bestätigt. Die Studien dokumentieren, dass die Teilnehmenden unter anderem folgende Erfahrungen machten:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Gelassenheit, Energie und Lebensfreude

Kursinhalte

sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga (in der Tradition von Desikachar), Geh- und Sitzmeditation, Übungen für den Alltag, Themenzentrierte Interaktion (TZI) und Supervision.

Ziele

Intensive Praxis der Achtsamkeit in den einzelnen Kursabschnitten und zu Hause, Literaturstudium sowie schriftliche Ausarbeitung (Umfang 15 DIN A 4 Seiten) und anschließende Durchführung der Lehrprobe, die während eines Kursabschnittes in der Gruppe präsentiert und reflektiert wird. Klärung aller inhaltlichen und organisatorischen Fragen, um die Praxis der Achtsamkeit in Kursen professionell vermitteln zu können.

Peergruppe

Zwischen den Ausbildungseinheiten treffen sich die Teilnehmer/innen in regionalen Peergruppen, um die Ausbildungsinhalte zu üben und zu vertiefen. (5 Treffen im Gesamtumfang von 30 UE).

Zielgruppe

Die Praxis der Achtsamkeit eignet sich für alle Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen. Das Achtsamkeitstraining eignet sich ebenfalls hervorragend für Menschen, die im Gesundheitswesen, in sozialen Berufen oder in pädagogisch-therapeutischen Berufen tätig sind – einerseits zum Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Stress, andererseits zur Entdeckung und Veränderung eigener unbewusster Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster, die sich im Umgang mit Menschen störend auswirken.

Die Praxis der Achtsamkeit findet inzwischen breite Anwendung als Begleitung oder Ergänzung einer medizinischen Behandlung oder Psychotherapie, im

Rahmen von Beratung und Coaching, in der Selbsthilfebewegung, im Sport, in Schulen und Bildungsveranstaltungen sowie in Unternehmen.

Zertifikat

Die Ausbildung ist vom MBSR-Verband anerkannt und schließt mit dem Odenwald-Institut-Zertifikat ab.

Handbuch

Alle Teilnehmenden erhalten während der Ausbildung ein umfangreiches Handbuch zur Praxis der Achtsamkeit.

Ausbildungsleitung (alle Abschnitte)



Rüdiger Standhardt, Dipl.-Päd., Trainer, Berater, Coach. TZI-Gruppenleiter (RCI), Yogalehrer (BDY), Ausbilder in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR). Langjährige Zen- u. Yoga-Praxis bei Pater Lassalle, Prof. Dr. M. v. Brück

und R. Sriram. MBSR-Weiterbildungen bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen. ☎ 0160 / 84 61 353, Internet: www.giessener-forum.de

Dozententeam

Durch ein engagiertes Dozententeam von zehn Personen (Dr. Cornelia Löhmer, Renate Kommert, Dr. Britta Hölzel, Leena Pennanen, Yeshe Brost, Heike Born, Dr. Marianne Schmidt, Valerie Saintot, Dr. Ulrich Ott, Elvira Heimann) machen die Teilnehmenden die Erfahrung, auf welche unterschiedlichen Arten Achtsamkeit unterrichtet werden kann.

Voraussetzungen

- mindestens zwei Jahre Meditationspraxis
- mindestens einjährige Praxis in einem körperorientierten Verfahren
- Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen
- Teilnahme an einem Schweigekurs (mind. 5 Tage)
- Teilnahme an einem Einführungskurs bei R. Standhardt und ein persönliches Gespräch

Tagungsort

Tromm, im institutseigenen Tagungshaus

Ausführliche Informationen

www.mbsr-ausbildung.de