

Verbindliche Anmeldung für:

Kurs-Nr. / Titel / Termin

Name

Straße

PLZ / Ort

Tel. privat

Tel. dienstlich

E-Mail

Beruf

Fax

_____ männlich weiblich

Geburtsdatum

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 beigefügt.

Ich habe bereits an (einem) Kurs(en) im OI teilgenommen. ja

Ich bitte um Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung ja

Zimmerwunsch

- 2-Bett-Zimmer
- Einzelzimmer – soweit verfügbar
- Ich möchte keine Zimmerreservierung
- Ich möchte keine Verpflegung.

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

MBSR- Einführung



Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

7.-11. Juli 2010
Kurs 135

51588 Nümbrecht-Überdorf
Großraum Köln



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

MBSR-Einführung

*Stressbewältigung durch Achtsamkeit
nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn*

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist eine innere Abenteuerreise, bei der Sie immer mehr die Kunst des achtsamen Nicht-Tuns erlernen. Dieses ganzheitliche Achtsamkeitstraining wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und unter der Abkürzung MBSR (**m**indfulness **b**ased **s**tress **r**eduction) bekannt.

Die Wirkungen sind u.a.:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Kursinhalte sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga, Sitz- und Gehmeditationen, Übungen für den Alltag, Gruppengespräche und die Möglichkeit zum Einzelgespräch. 1 ½ Tage verbringen wir im Schweigen. Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand. Zusatzinformationen können im Sekretariat angefordert werden.

Die Teilnahme an einem MBSR-Kurs ist die Voraussetzung für die im September 2010 beginnende Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in (Kurs 859). **Bei Interesse bitten wir um Platzreservierung.**

Lehrerfortbildung

Die Seminare wurden mit 40 Leistungspunkten akkreditiert.

Bildungsurlaub

In Hessen als Bildungsurlaub anerkannt

Tagungshaus

Haus Wiesengrund, 51588 Nümbrecht-Überdorf (50 km östlich von Köln)

www.wiesengrund-ueberdorf.de

Termin

07.-11. Juli 2010 Kurs 135
Mittwoch 10:30 bis Sonntag 13 Uhr

Kursgebühr

Euro 540 für Privatpersonen

Euro 640 für Firmen/Einrichtg./Selbst.
jeweils inkl. Handout und CD, plus Ü/V

Die **Zimmerreservierung** erfolgt mit der Anmeldung über das Odenwald-Institut.

Die Unterbringung erfolgt soweit verfügbar in Einzelzimmern. (EZ DU/WC inkl. 4 Mahlzeiten: 48,50 € p. Tag)

Kursleitung



Rüdiger Standhardt

Dipl. Pädagoge, Studium der evang. Theologie. Selbstständiger Trainer, Coach und Berater für Personal- und Organisationsentwicklung. Ausbilder für die Praxis der Achtsamkeit (MBSR), Yoga-

lehrer (BDY), TZI-Gruppenleiter (RCI) und Supervisor. Weiterbildung in Selbst-, Zeit- und Zielmanagement. Langj. Meditations- u. Yogapraxis bei Graf Wenzel v. Stosch, Pater Lassalle, Prof. Dr. Michael v. Brück, R. Sriram und Jon Kabat-Zinn. Autor verschied. Buchveröffentlichungen zur Kommunikation und Stressbewältigung; zuletzt mit Cornelia Löhmer: „Die Kunst im Alltag zu entspannen“. Homepage: www.giessener-forum.de; www.mbsr-ausbildung.de

Das Seminar ist eine Kooperation mit

dem  Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.