

## 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 **2 Wochen vor** Kursbeginn überwiesen.
- Bitte buchen Sie die Kursgebühr **2 Wochen vor** Kursbeginn von meinem Bankkonto ab. Einzugsermächtigung liegt vor/ist beigelegt.

Ich bitte um Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Senden Sie mir bitte die entsprechenden Unterlagen zu: ja

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- Übungstage



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

11. Februar 2011  
27. Mai 2011  
19. August 2011  
25. November 2011

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 Verpflegung aus Ihren Seminarbesuchen zu erteilen.

Die Kursgebühr wird in diesem Fall zwei Wochen vor Kurs von ihrem Konto abgebucht. Die Kosten für Verpflegung ziehen wir direkt nach dem Kurs 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-Übungstage

*Das Ziel ist nicht,  
irgendwo anders hinzugelangen,  
sondern da, wo man gerade ist,  
wirklich zu sein, ganz zu sein.*

*Jon Kabat-Zinn*

Dieses Tagesseminar richtet sich an „MBSR-erfahrene“ Menschen, die in der Gemeinsamkeit mit anderen Stressbewältigung durch Achtsamkeit praktizieren und vertiefen wollen.

Der Übungstag ist eine Einladung, um aus dem Alltag herauszutreten, um Entschleunigung, Ruhe und Zeitwohlstand in einer Gruppe zu erleben.

Wir praktizieren achtsame Körperwahrnehmung, einfache Yogaübungen, Geh- und Sitzmeditation, nehmen das Mittagessen im Schweigen ein und erleben eine Tee-meditation.

Eine angeleitete Selbstreflexion sowie der Austausch in der Gruppe eröffnen neue Perspektiven und vertiefen die Übungserfahrungen.

### Termin 1 **Kurs 1602**

11. Februar 2011, Fr 9-17 Uhr  
Thema: Die Kunst der Selbstliebe

### Termin 2 **Kurs 1616**

27. Mai 2011, Fr 9-17 Uhr  
Thema: Die Magie der Dankbarkeit

### Termin 3 **Kurs 1623**

19. August 2011, FR 9-17 Uhr  
Thema: Das Prinzip der Selbstverantwortung

### Termin 4 **Kurs 1627**

25. November 2011, Fr 9-17 Uhr  
Thema: Das Leben im Hier und Jetzt

## Tagungshaus

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

## Kursgebühr (pro Termin)

95 Euro plus Tagespauschale von 15,- EUR  
pro Tag für Mittagessen und Getränke

## Kursleitung

### Rüdiger Standhardt



Dipl. Pädagoge; seit über 20 Jahren selbstständiger Trainer, Berater und Coach; Lehrer und Ausbilder für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Yogalehrer (BDY), TZI-

Gruppenleiter (RCInt.), Supervisor.  
Homepage: [www.giessener-forum.de](http://www.giessener-forum.de),  
[www.mbsr-ausbildung.de](http://www.mbsr-ausbildung.de)