

Verbindliche Anmeldung zur **MBSR-Einführung intensiv**

8150 09/2018 8200 12/2018

Name _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Tel. privat _____ / _____ Tel. mobil _____ / _____

Beruf _____ Geburtsdatum _____

weiblich
männlich

E-Mail _____

Rechnungsanschrift (falls abweichend)

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

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

Zahlungswunsch

- Die Seminargebühr wird **2 Wochen vor** Seminarbeginn überwiesen.
- Bitte senden Sie mir ein SEPA-Basis-Lastschriftmandat zu. Mit diesem Mandat buchen Sie die Seminargebühr 2 Wochen vor Seminarbeginn von meinem Bankkonto ab.
- Ein SEPA-Basis-Lastschriftmandat liegt Ihnen bereits vor.
- Bitte senden Sie mir Informationen zum Abschluss einer Seminarversicherung zu.

Ich bitte um Zusendung der BU-Bescheinigung für

Hessen Bundesland _____

Zimmerwunsch (incl. Vollpension und Servicepauschale)

- DZ Du/WC (64,50 €)
- EZ Du/WC (80,00 €) – wenn frei – sonst DZ Du/WC (64,50 €)
- Nur EZ Du/WC (80,00 €)

Lebensmittelunverträglichkeiten

Ich habe folgende Unverträglichkeiten und bitte um Berücksichtigung/Weiterleitung der Info an die Küche:

Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten an Teilnehmende dieses Seminars weitergegeben werden. (ggf. bitte streichen)

Ich habe von den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** Kenntnis genommen und erkenne sie ausdrücklich an.
Wir weisen darauf hin, dass gemäß § 312g Abs. 2 Nr. 9 BGB kein Widerrufsrecht aus Fernabsatzverträgen für Verbraucher besteht. Ihre Buchung können Sie im Rahmen der in den AGB genannten Bedingungen stornieren.

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 und Buchhandlung. 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 Seminarleiter/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



40 Jahre
1978 – 2018



Odenwald-Institut
der Karl Kübel Stiftung

MBSR-Einübung intensiv

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

24. – 28. September 2018, Seminar 8150

03. – 07. Dezember 2018, Seminar 8200



Bildungsurlaub und
Lehrerfortbildung



MBSR-Einübung intensiv

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Meditation ist ein Abenteuer,
weil man sich selbst zum
Forschungsobjekt macht.**

Jon Kabat-Zinn

MBSR ist eine innere Abenteuerreise, die Einladung, uns selbst tiefer kennenzulernen, zu erforschen und anzunehmen. Unabhängig von unserem gesundheitlichen Zustand und unserer privaten oder beruflichen Lebenssituation können wir lernen, unsere inneren Ressourcen zu mobilisieren und eine heilende Beziehung zu uns und anderen Menschen zu entwickeln. In diesem Intensivseminar erleben Sie das weltanschaulich-neutrale und wissenschaftlich besterforschte Achtsamkeitstraining. Es wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und unter der Abkürzung MBSR (**mind-fulness-based stress reduction**) weltweit bekannt.

Die Wirkungen sind u.a.:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Vom Tun- in den Sein-Modus umschalten zu lernen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Seminarinhalte sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung, 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. Das Seminar 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.

Die Teilnahme an einem Seminar **MBSR-Einübung intensiv** ist die Voraussetzung für eine Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in. Bei Interesse bitten wir um **Platzreservierung**.

Termine

24. – 28.09.2018, Mo 10.30 bis Fr 13.00 Uhr **Seminar 8150**
Seminarleitung: Yeshe Brost

03. – 07.12.2018, Mo 10.30 bis Fr 13.00 Uhr **Seminar 8200**
Seminarleitung: Gabi Junklewitz

Seminarort jeweils

Odenwald-Institut, 69483 Wald-Michelbach/
Tromm, im institutseigenen Tagungshaus

Bitte beachten Sie: Bei unseren MBSR-Seminaren ist die Übernachtung im Tagungshaus verpflichtend.

Lehrerfortbildung Hessen

Die Seminare wurden mit 40 Leistungspunkten akkreditiert.

Bildungsurlaub in Hessen.

Anerkennung für andere Bundesländer möglich.

Seminargebühr pro Seminar**

Euro 640 für Privatzahlende

Euro 740 für Firmen/Einrichtungen/Selbstständige

**jeweils inkl. Handout, plus Übernachtung/ vegetarische Verpflegung und Servicepauschale* (siehe Anmeldekarte auf der Rückseite)

***Service:** In diesen Seminaren wird neben dem Mittagessen auch das Frühstück und Abendessen vorbereitet.

Seminarleitung



Yeshe Petra Brost, Sinologin M.A., Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin. MBSR-Lehrerin. Praktizierende in der tibetisch-buddhistischen und der Vipassana Tradition seit '93.

Fortbildungen in Interpersonal Mindfulness, Metta, Selbstmitgefühl und achtsamkeitsbasierter Supervision bei Gregory Kramer, Marie Mannschatz, Christopher Germer, Florence Meleo-Meyer und Alison Evans. Train The Trainer - Ausbildung beim Center for Mindfulness mit dem Schwerpunkt auf Supervision. Supervisorin für MBSR Trainees. Mitverantwortlich für die inhaltliche und strukturelle Form der MBSR-Ausbildung am Odenwald-Institut.

www.mbsr-training-hamburg.de



Gabi Junklewitz, Dipl.-Kommunikations-Designerin.

Langjährige Yoga- und Meditationspraxis, seit 2001 Ausbildungen in Yogischer Lebenskunst, Vipassana-

Meditation, Mental- u. Entspannungstraining, Nuad Thai Massage, Energiearbeit, Craniosacral-Therapie und Hospizarbeit, MBSR-Lehrerin. Leitung von Kursen, Seminaren und Coachings zu Yoga und Achtsamkeit im eigenen „Raum für Dich“ am Starnberger See und in beruflichen Kontexten, ehrenamtliche Tätigkeit im Hospizdienst, Mitarbeit an mehreren Büchern und CDs zum inneren Weg. Hauptverantwortliche in der Leitung der MBSR-Ausbildung am Odenwald-Institut.

www.stressbewaeltigung-starnberger-see.de