

Verbindliche Anmeldung zur **MBSR-Einführung intensiv**  
 8050-03/18  8100-05/18  8150-09/18  8200-12/18

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



**Forum Achtsamkeit**  
Institut für Ausbildung,  
Training und Coaching

**40 Jahre**  
1978 – 2018

**Odenwald-Institut**  
der Karl Kübel Stiftung



## MBSR-Einübung intensiv

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

**05. – 09. März 2018**, Seminar 8050

**14. – 18. Mai 2018**, Seminar 8100

**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 (**m**ind-**f**ulness-**b**ased **s**tress **r**eduction) 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. Die Seminare 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

05. – 09. März 2018	Seminar 8050
14. – 18. Mai 2018	Seminar 8100
24. – 28. September 2018	Seminar 8150
03. – 07. Dezember 2018	Seminar 8200

jeweils Mo 10.30 bis Fr 13.00 Uhr

## 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 und CD, plus Übernachtung/vegetarische Verpflegung und Servicepauschale (siehe Anmeldekarte auf der Rückseite)

Ü/V inkl. Service\* pro Tag: DZ: Euro 69,50, EZ: Euro 85,00

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

## Seminarleitung



### Rüdiger Standhardt

Dipl.-Pädagoge, Studium der ev. Theologie. Selbstständiger Trainer, Coach und Berater für Personalentwicklung. Ausbilder für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA). Yogalehrer (BDY), TZI-Gruppenleiter (RCI) und Supervisor. Weiterbildung in The Work bei Byron Katie. Langjährige Zen- u. Yoga-Praxis bei Wenzel Graf von Stosch, Pater Lassalle, Prof. Dr. Michael von Brück und R. Sriram. MBSR-Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer.

Autor verschiedener Buchveröffentlichungen zur Kommunikation und Stressbewältigung, zuletzt mit Cornelia Löhmer: „MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen“ und „Timeout statt Burnout – Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit“. Homepage: [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de), [www.mbsr-ausbildung.de](http://www.mbsr-ausbildung.de)



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt  
**MBSR – Die Kunst, das ganze**

**Leben zu umarmen**

**Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Stuttgart: Klett-Cotta 2014 mit zwei Übungs-CDs

€ 24,95, ISBN: 978-3-608-94579-9, 3. Auflage