

Verbindliche Anmeldung zum **MBSR-Schweigeretreat**

8020-02/2018

8022-11/2018

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 Seminar-versicherung zu.

Übernachtung

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern (ca. 89 Euro incl. Vollpension). Die Zimmerreservierung wird mit der Seminarbuchung automatisch für Sie vorgenommen. Für Ü/V erhalten Sie vor Ort eine Rechnung.

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.odewaldinstitut.de



40 Jahre
1978 – 2018

Odenwald-Institut
der Karl Kübel Stiftung



Schweigeretreat

Einübung in die Praxis der Achtsamkeit: einfach, intensiv, weltanschaulich neutral

26.02. – 02.03.2018
Seminar 8020

19.11. – 23.11.2018
Seminar 8022



Hofheim am Taunus
Rhein-Main-Region



Meditation ist nichts Geheimnisvolles, Schwieriges, Elitäres. Im Gegenteil: Es ist ein besonders nützliches und angenehmes Hilfsmittel, um den Alltag besser bestehen, um ruhiger, gelassener und gesünder zu werden und zu bleiben.

Jon Kabat-Zinn

Schweigeretreat

Einübung in die Praxis der Achtsamkeit: einfach, intensiv, weltanschaulich neutral

Die Schulung der Achtsamkeit ist die Grundlage des Schweigeseminars. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen und anzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene, freundliche und nicht-wertende Gewahrsein all dessen, was gerade ist, sei es angenehm, unangenehm oder neutral.

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 begegnen zu können.

Die Seminarinhalte sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung, einfache und sanfte Körperübungen, geleitete und stille Sitz- und Gehmeditationen, kurze Vorträge, achtsamer Austausch und Einzelgespräche.

Drei Tage verbringen wir im Schweigen.

Vorkenntnisse sind für dieses Seminar nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft zum äußeren und inneren Schweigen, zum achtsamen Nicht-Tun und zur intensiven Selbsterforschung.

Die Teilnehmenden verpflichten sich, während der dreitägigen Schweigezeit auf jede Form von Außenkontakten (z.B. Telefon, E-Mail) zu verzichten, auch nicht zu lesen und zu schreiben.

Seminarleitung jeweils



Rüdiger Standhardt

Dipl. Pädagoge, Studium der evang. Theologie. Selbst. Trainer, Coach/Berater für Personal- und Organisationsentwicklung. Ausbilder für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und für Progressive Muskelentspannung (PME).

Yogalehrer (BDY), TZI-Gruppenleiter (RCI int.) und Supervisor. Weiterbildung in The Work bei Byron Katie. Langjährige Meditations- und Yogapraxis bei Graf Wenzel v. Stosch, Pater Lassalle, Prof. Dr. Michael v. Brück, R. Sriram und Jon Kabat-Zinn. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen zur Kommunikation und Stressbewältigung.

www.forumachtsamkeit.de

www.mbsr-ausbildung.de

Termine

26.02. – 02.03.2018 Seminar 8020

19.11. - 23.11.2018 Seminar 8022

Seminarort jeweils

Exerzitienhaus - Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung. Kreuzweg 23, 65719 Hofheim a. Taunus, ☎06192/990436, www.exerzitienhaus-hofheim.de
EZ DU/WC inkl. vegetarischen Mahlzeiten: ca. 89 Euro pro Tag

Bitte beachten Sie:

Bei allen MBSR-Seminaren ist die Übernachtung im Tagungshaus verpflichtend.

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

Seminargebühr pro Seminar jeweils plus Ü/V
Euro 490 für Privatzahlende
Euro 590 für Firmen/Einrichtungen/Selbst.



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, 3. Auflage 2015
€ 24,95, ISBN: 978-3-608-94579-9