

## Verbindliche Anmeldung zum **MBSR-Schweigeretreat**

01/2019    06/2019    08/2019    11/2019

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.

### Übernachtung

- 2-Bett-Zimmer
- Einzelzimmer – wenn frei – sonst 2-Bett-Zimmer im Haus
- Nur Einzelzimmer DU/WC. Wenn keins im Haus frei ist, bestellen Sie mir bitte eins im Gasthof.

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.odenwaldinstitut.de



40 Jahre  
1978 – 2018

Odenwald-Institut  
der Karl Kübel Stiftung



# Schweigeretreat

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

06. - 11. Januar 2019, Seminar 9015

23. - 28. Juni 2019, Seminar 9020

04. - 09. August 2019, Seminar 9025

17. - 22. November 2019, Seminar 9030



*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.

## Termine

**06. - 11. Januar 2019** Seminar 9015

Ort: Exerzitienhaus 65719 Hofheim a. Taunus

Seminarleitung: Yeshe Brost

**23. - 28. Juni 2019** Seminar 9020

Ort: Osterberg-Institut, 24306 Niederkleevez

Seminarleitung: Yeshe Brost

**04. - 09. August 2019** Seminar 9025

Ort: Odenwald-Institut, 69483 Wald-Michelbach

Seminarleitung: Gabi Junklewitz

**17. - 22. November 2019** Seminar 9030

Ort: Exerzitienhaus 65719 Hofheim a. Taunus

Seminarleitung: Gabi Junklewitz

jeweils So 18 bis Fr 13.30 Uhr

**Seminargebühr** pro Seminar jeweils plus Ü/V

Euro 490 für Privatzahlende

Euro 590 für Firmen/Einrichtungen/Selbst.

## Seminarort

**Exerzitienhaus** - Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung, Kreuzweg 23, 65719 Hofheim a. Taunus

[www.exerzitienhaus-hofheim.de](http://www.exerzitienhaus-hofheim.de)

EZ DU/WC inkl. vegetarischen Mahlzeiten:

ca. 90 Euro pro Tag, DZ auf Anfrage

**Osterberg-Institut**, Am Hang, 24306 Niederkleevez

[www.osterberginstitut.de](http://www.osterberginstitut.de)

Übernachtung incl. vegetarischen Mahlzeiten:

EZ DU/WC ca. 85 Euro pro Tag

DZ DU/WC ca. 70 Euro pro Tag

**Odenwald-Institut**, Tromm 25, 69483 Wald-Michelbach

[www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de)

Übernachtung incl. vegetarischen Mahlzeiten:

EZ DU/WC ca. 80 Euro pro Tag

DZ DU/WC ca. 65 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.

## Seminarleitung



**Yeshe P. Brost**, Heilpraktikerin, Yoga-lehrerin, Sinologin M.A., vom CFM und Odenwald-Institut zertifizierte MBSR-Lehrerin, Praktizierende seit 1993 in der tibetisch-buddhistischen und in der Vipassana Tradition.

Fortbildungen in Interpersonal Mindfulness, Metta und Selbstmitgefühl. 1-jährige Fortbildung beim CFM in „Train The Trainer“. MBS-Fortbildung bei Alison Evans. Dozentin und Supervisorin in der MBSR-Ausbildung des Forum Achtsamkeit und bei Arbor. Mitverantwortlich für die inhaltliche und strukturelle Form der MBSR-Ausbildung am Odenwald-Institut.

[www.mbsr-training-hamburg.de](http://www.mbsr-training-hamburg.de)



**Gabi Junklewitz**, Dipl.-Kommunikations-Designerin. Langjährige Yoga- und Meditationspraxis, seit 2001 Ausbildungen in Yogischer Lebenskunst, Vipassana-Meditation, Mental- und 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](http://www.stressbewaeltigung-starnberger-see.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, 4. Auflage 2017