



# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

## Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in

Seminarort: Odenwald-Institut,  
69483 Wald-Michelbach, Tromm

**MBSR-Einübung intensiv 2018**

**MBSR-Curriculum**

ab Februar 2019, Nr. 9928 (21. MBSR-Ausbildung)  
ab September 2019, Nr. 9759 (22. MBSR-Ausbildung)

**Gesamtleitung: Rüdiger Standhardt**



**Forum Achtsamkeit**

Institut für Ausbildung,  
Training und Coaching



<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
Wichtigste Infos im Überblick	3
Einführung	4
Wirkungen	5
Voraussetzungen	6
Ziele	6
Wichtig zu wissen	6
Zielgruppe	7
Ausbildungsinhalte	8
Wirkungsebenen und Themen im Einzelnen	8
Gesamtleitung, Dozententeam	10
Seminarorganisation	14
Termine	14
Peergruppe	15
Bildungsurlaub	15
Fortbildungspunkte für Psycho-, Physio- und Ergotherapeuten	15
Ausbildungsgebühren und Ratenzahlung	16
Supervision	16
Tagungsort	17
Übernachtungs- und Verpflegungskosten	17
Förderung der beruflichen Weiterbildung	18
Zertifikat	22
Ausbildungsunterlagen	22
Literaturempfehlungen	22
Das Odenwald-Institut	24
Anmeldeformular	26
Seminarversicherung	29
Sepa-Basis-Lastschriftmandat	30

## ■ Wichtigste Infos im Überblick

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales und sehr wirksames Achtsamkeitsverfahren. MBSR fördert die Fähigkeit, inmitten von Stress, Schmerzen und Krankheiten aus einem wachen Bewusstsein heraus achtsam zu handeln, anstatt automatisch zu reagieren.

## Ausbildungsvoraussetzungen

1. Mindestens zwei Jahre tägliche Meditationspraxis
2. Mindestens einjährige Praxis in einem körperorientierten Verfahren
3. Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen
4. Teilnahme an zwei Schweigeretreats
5. Teilnahme an einem achtwöchigen MBSR-Training
6. Teilnahme an dem Seminar MBSR-Einübung intensiv bei Rüdiger Standhardt

**Umfang:** 30 Seminartage: MBSR-Einübung intensiv (5 Tage) + MBSR-Curriculum (25 Tage) + 4 Einzelsupervisionen (s. Seite 16)

**Kosten:** 4.500 EUR für Privatzahlende zzgl. 4 Einzelsupervisionen und Ü/V  
 5.200 EUR für Firmen/Einrichtungen/Selbst. zzgl. 4 Einzelsupervisionen und Ü/V  
 (Es wird eine Ratenzahlung angeboten s. S. 16, Hinweise zu Fördermöglichkeiten s. S 18)

**Zertifikat:** MBSR-Lehrerin/MBSR-Lehrer (anerkannt vom MBSR-Verband)

## Buch zur MBSR-Ausbildung:

Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt:

"MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen"

Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Mit einem Vorwort von Michael von Brück und einem Beitrag von Ulrich Ott

Stuttgart: Klett-Cotta 2014 (mit zwei Übungs-CDs),  
 25,00 €, 4. Auflage 2017





Die Schulung der Achtsamkeit  
führt zu einer neuen Sicht- und Seinsweise,  
weil sie dem Meditierenden die Kraft und Bedeutung  
des gegenwärtigen Augenblicks erschließt.  
Der gegenwärtige Augenblick,  
das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.  
Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen.  
Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung.  
Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen,  
wirklich heil und gesund zu werden.

**Jon Kabat-Zinn**

Die Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in umfasst 300 Zeitstunden (30 Tage plus 3 Tage Peergruppe). Sie besteht aus dem Seminar *MBSR-Einübung intensiv* (5 Tage) und einem eineinhalbjährigen *MBSR-Curriculum* (25 Tage), bestehend aus vier Wochenenden und drei 5-tägigen Seminaren mit grundlegenden Informationen und einfachen Übungen zur Praxis der Achtsamkeit. Die Teilnehmenden erleben einen intensiven Prozess der Bewusstwerdung und lernen, das Erfahrene und Erlernte an Menschen aller Altersstufen in entsprechenden Seminaren oder Einzelsitzungen weiterzuvermitteln.



Die Schulung der Achtsamkeit ist die Grundlage des Trainings. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene und nicht-wertende Gewahrsein all dessen, was gerade ist, sei es angenehm oder unangenehm. 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. Er 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 zu kultivieren heißt, in jedem Augenblick des Lebens „voll da zu sein“, um so den Herausforderungen des Alltags selbstbestimmt und angemessen begegnen zu können.

MBSR (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction) ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales und sehr wirksames Achtsamkeitstraining, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Es wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelt und von Beginn an wissenschaftlich erforscht. Mittlerweile wird das achtwöchige MBSR-Training in Kliniken, Gesundheitszentren sowie in zahlreichen anderen Settings und Kontexten weltweit erfolgreich durchgeführt. Es findet breite Anwendung als Begleitung oder Ergänzung einer medizinischen Behandlung oder Psychotherapie, im Rahmen von Beratung und Coaching, in der Selbsthilfebewegung, im Sport, in Schulen und Bildungsveranstaltungen sowie in Unternehmen und Organisationen.



### ■ Wirkungen

Zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen haben die Wirksamkeit des MBSR-Trainings eindrücklich bestätigt (z.B. Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: O.W. Barth 2010, S. 157-166). Die Studien dokumentieren, dass die Teilnehmenden unter anderem folgende Erfahrungen machten:

- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Gelassenheit, Energie und Lebensfreude



## ■ Voraussetzungen

- Mindestens zwei Jahre tägliche Meditationspraxis (z.B. Zen, Vipassana)
- Eine mindestens einjährige Erfahrung in einem körperorientierten Verfahren (z.B. Yoga, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung)
- Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen
- Teilnahme an einem mind. 3- und einem mind. 5-tägigen Schweigertretat – ein Retreat davon möglichst bei Rüdiger Standhardt (aktuelle Termine: s. Seite 15)
- Teilnahme an einem achtwöchigen MBSR-Training
- Teilnahme an einem Seminar MBSR-Einübung intensiv bei Rüdiger Standhardt sowie ein persönliches Gespräch mit der Seminarleitung während dieser Zeit (aktuelle Termine: s. Seite 14)

## ■ Ziele

Die Teilnehmenden der MBSR-Ausbildung erleben eine tiefgehende Schulung von Achtsamkeit und damit einhergehend einen intensiven Prozess der Bewusstwerdung. Sie werden befähigt, MBSR-8-Wochentrainings prozessorientiert zu begleiten und die Praxis der Achtsamkeit in Trainings, Seminaren und Einzelsettings zu vermitteln.



## ■ Wichtig zu wissen

- Die MBSR-Ausbildungen unter der Gesamtleitung von Rüdiger Standhardt werden seit 2007 erfolgreich am Odenwald-Institut durchgeführt
- Die Ausbildungskonzeption erfolgt in enger Absprache mit dem Gründungsinstitut, dem Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society der University of Massachusetts Medical School, USA
- Die Qualitätsstandards der Ausbildung entsprechen den Richtlinien des MBSR-MBCT Berufsverbands
- **Es gibt eine Doppelleitung in allen MBSR-Curriculums-Bausteinen**

- Ein kontinuierlicher Austausch innerhalb des Dozententeams während der gesamten Ausbildung gewährleistet die individuelle Begleitung der Teilnehmenden
- Durch zahlreiche supervidierte Anleitungssequenzen, Inquiry und Lehrproben erhalten die Teilnehmenden einen großen Erfahrungsschatz im authentischen Lehren von MBSR
- Die Ausbildungsinhalte werden prozessorientiert auf Basis der Themenzentrierten Interaktion (TZI) vermittelt
- Ausführliche Handouts und Teilnehmerunterlagen werden zu jedem Ausbildungsabschnitt zur Verfügung gestellt
- Die Teilnehmenden erhalten die Nutzungsberechtigung für umfangreiches Ausbildungsmaterial zu sämtlichen Aspekten des MBSR-Lehrens: Theorie und Praxis von MBSR, 8-Wochen-Training, Inquiry, Originalunterlagen von Jon Kabat-Zinn und dem Center for Mindfulness, Forschung, Buddhistische Psychologie, Wahrnehmung, Stressverstärker und Stressbewältigung, Kommunikation, Marketing, Krankenkassen, Erstellung der Anleitungstexte, Aufnahme der Übungs-CDs, MBCT, Ethik u.v.m.
- Durch vier Supervisionen wird der erste eigene MBSR-Kurs optimal begleitet
- Ein Telefoncoaching mit der Ausbildungsleitung ist bei Bedarf jederzeit möglich
- Anzahl der Teilnehmenden am Curriculum: maximal 22 Personen

### ■ Zielgruppe

Die MBSR-Ausbildung richtet sich an alle Menschen, die die Praxis der Achtsamkeit in ihren privaten oder beruflichen Alltag integrieren wollen - zum Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Stress und zur Entdeckung und Veränderung eigener Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster, die sich im Umgang mit Menschen störend auswirken. Darüber hinaus ist die Ausbildung hervorragend für Menschen geeignet, die im Gesundheitswesen, in sozialen oder pädagogisch-therapeutischen Berufen tätig sind sowie für Berater und Coaches.



## ■ Ausbildungsinhalte

Die Ausbildung umfasst eine fundierte Schulung der Achtsamkeit durch angeleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan), einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga (in der Tradition von T.K.V. Desikachar) sowie durch Geh- und Sitzmeditation. Dazu kommen Übungen

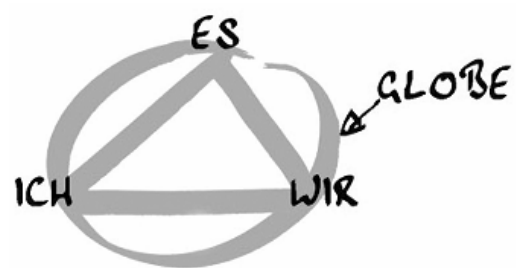


und Impulse zu sämtlichen Aspekten des MBSR-Lehrens wie z.B.: Integration von Achtsamkeit in den Alltag und persönliches Wachstum, achtsame Kommunikation, Einüben von Inquiry, Grundlagen der Buddhistischen Psychologie, Lebendiges Lehren und Lernen durch die Themenzentrierte Interaktion (TZI), Forschung zu MBSR und Meditation, Wirkungen und Kontraindikationen, Ausarbeitung und Durchführung einer Lehrprobe, Akquise und Kursbewerbung, Leitung eines eigenen MBSR-8-Wochen-Kurses, Supervision dieses Kurses durch ein Mitglied des Dozententeams, Schattenarbeit, ethische Fragen sowie ein Abschlusskolloquium.

## ■ Wirkungsebenen und Themen im Einzelnen

### ICH – oder: die Entwicklung der Persönlichkeit

- Kultur der Achtsamkeit und der Selbstverantwortung
- Haltungen der Achtsamkeit (Nicht-Beurteilen, Geduld, Akzeptanz, Loslassen etc.)
- Motivation und Selbstverständnis der MBSR-Lehrerin/des MBSR-Lehrers
- Förderung der Selbstwahrnehmung, des Selbstvertrauens und der Selbstfürsorge
- Kontinuierliche Reflexion der persönlichen Übungspraxis
- Schatten-Prinzip sowie Umgang mit eigenen Schattenthemen



### WIR - oder: das Miteinander in der Gruppe

- Achtsame Kommunikation durch Einheits-Dialog
- Einführung in die lebendige Gruppenarbeit durch TZI





- Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung eines MBSR-Trainings
- Gestaltung von unterschiedlichen Gruppenphasen (z.B. Anfangs- und Schluss-Situationen)
- Umgang mit Störungen, Konflikten und Krisen
- Persönliches Netzwerk, kollegialer Austausch und Supervision

### ES – oder: die Theorie und Praxis der Achtsamkeit

- Formelle Praxis (Bodyscan, Yoga, Geh- und Sitzmeditation)
- Informelle Praxis (der private und berufliche Alltag als Übung)
- Vorgespräch, Interviewbogen und Arbeitsbuch zum Kurs
- Themen und Strukturen von MBSR-Seminaren (z.B. 8-Wochen-Programm)
- Wirkungen, Indikationen und Kontraindikationen von MBSR
- Auswertung und Reflexion von MBSR-Trainings
- Selbstmanagement, Marketing, Akquise, Werbung
- Ethische Fragestellungen als MBSR-Lehrer/in
- Forschungsergebnisse zur Stressbewältigung und Praxis der Achtsamkeit
- Literaturstudium: Erarbeitung von fundiertem MBSR-Basiswissen
- Selbstüberprüfung durch ein Kolloquium



### GLOBE - oder: die Mitverantwortung für die Welt

- Integration der meditativen Praxis in den Alltag
- MBSR im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung
- MBSR und sozial-politisches Engagement

### ■ Ausbildungsleitung (alle Seminarabschnitte)



**Rüdiger Standhardt**, Dipl. Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer, Coach und Berater für achtsame Personal- und Organisationsentwicklung. Ausbilder für Progressive Muskelentspannung (PME), für das Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.) und Supervisor.

Langjährige Meditations- und Yogapraxis bei Graf Wenzel von Stosch, Pater Lassalle, Prof. Dr. Michael von Brück und R. Sriram. Zertifizierter MBSR-Lehrer, Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer am Center for Mindfulness (CFM), University of Massachusetts Medical School, USA. Regelmäßige Supervision und Konsultation mit dem CFM. MBCT-Weiterbildung bei Mark Williams, Insight-Dialog Weiterbildung bei Gregory Kramer sowie Weiterbildung in The Work bei Byron Katie. Von 1990 – 2016 Institutsleiter des Giessener Forums, seit 2017 Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Initiator der jährlichen Fachtagung Achtsamkeit am Arbeitsplatz und Autor verschiedener Buchveröffentlichungen, zuletzt zusammen mit Cornelia Löhmer: MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (mit 2 Übung-CD`s)

**Kontakt:** ☎ 0641-493605, E-Mail: [info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)

[www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de), [www.mbsr-ausbildung.de](http://www.mbsr-ausbildung.de)

### ■ Stellvertretende Ausbildungsleitung



**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. Stellvertretende Leitung in der MBSR-Ausbildung.

[www.stressbewaeltigung-starnberger-see.de](http://www.stressbewaeltigung-starnberger-see.de)

## ■ Dozententeam

Das in vielen Jahren gewachsene MBSR-Dozententeam umfasst neun erfahrene, hochqualifizierte und aufeinander eingespielte MBSR-Lehrende, mit langjähriger eigener Meditations- und Achtsamkeitspraxis. Damit werden die vielfältigen Aspekte der Ausbildung jeweils von Spezialist/innen auf diesem Gebiet vermittelt.

Zugleich erleben die Teilnehmenden, die Vielfalt dessen, wie MBSR authentisch unterrichtet werden kann. Das Dozententeam steht während der gesamten Ausbildung in enger Verbindung und Austausch miteinander, so dass die persönlichen Lern- und Entwicklungsprozesse der Teilnehmenden durchgängig begleitet werden.

### **Alle Termine des MBSR-Curriculums werden in Doppelleitung begleitet.**



**Heike Offen**, Dipl. Sozialpädagogin, Integrative Aquatherapeutin, MBSR-Lehrerin. Seit 1995 Aquatic Bodyworkerin: Einzelarbeit und Leitung von Seminaren und Ausbildungsgruppen in WasserShiatsu, WasserTanzen und Aqua-Relax. Seit 1999 tätig in der Dr. Becker Klinik Möhnesee/ Psychosomatik mit dem Schwerpunkt Aquatische Körperarbeit und Achtsamkeit. 2012–2013 Leitung der Achtsamkeitsgruppen zur Studie: „Achtsamkeitstraining als rehabilitative Maßnahme für einsatzbedingten Stress bei Bundeswehrsoldaten“, eine Forschungskooperation der Dr. Becker Klinikgesellschaft und dem Generation Research Programm der Ludwig-Maximilians-University München.

MBSR-Fortbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn und Dr. Saki Santorelli. [www.aquadreaming.de](http://www.aquadreaming.de)  
Themenschwerpunkte: Selbstverantwortung, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl; Umgang mit Störungen, Konflikten und Krisen



**Renate Kommert**, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin (CBT). Bio-energetische Analyse, MBSR-Lehrerin. 10 Jahre Tätigkeit als Lehrerin. Seit 1987 selbstständig in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Körperpsychotherapie und Meditation - in Einzelarbeit und in Gruppen.

Weiterbildung in Energy Awareness und Meditation. MBSR-Fortbildung bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer, MBCT-Fortbildung bei Mark Williams. [www.meditation-hamburg.net](http://www.meditation-hamburg.net)

Themenschwerpunkte: Prozesse des Erforschens (Inquiry) im MBSR-Training, Gruppen- und Einzel-Supervision für MBSR-Lehrende.



**Leena Pennanen**, Dipl.-Lebensmittelwissenschaftlerin (Universität Helsinki). Leiterin einer finnischen Firma mit Schwerpunkt „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Heilpraktikerin, Yogalehrerin BDY/EYU, Körperpsychotherapeutin (ECP) Hakomi, MBSR-Lehrerin, MBSR-Weiterbildungen bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer. [www.mindfulness.fi](http://www.mindfulness.fi)

Themenschwerpunkte: Grundlegende Prinzipien der Yoga-Arbeit, detaillierte Analyse verschiedener Yoga-Übungen



**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. Stellvertretende Leitung in der MBSR-Ausbildung.

[www.stressbewaeltigung-starnberger-see.de](http://www.stressbewaeltigung-starnberger-see.de)

Themenschwerpunkte: Stressbewältigung, Yoga, Supervision und Einzel-Supervision für MBSR-Lehrende.



**Yeshe Petra Brost**, Sinologin M.A., Heilpraktikerin, Yogalehrerin. Vom Odenwald-Institut und Center for Mindfulness zertifizierte MBSR-Lehrerin. Praktizierende in der tibetisch-buddhistischen und der Vipassana Tradition seit 1993. Fortbildungen in Interpersonal Mindfulness, Metta, Selbstmitgefühl und achtsamkeitsbasierter Supervision bei Gregory Kramer, Marie Mannschatz, Christopher Germer, Florence Meleo-Meyer und Alison Evans. Abgeschlossene „Train The Trainer“- Ausbildung beim Center for Mindfulness mit dem Schwerpunkt auf Supervision. Supervisorin für MBSR Trainees. [www.mbsr-training-hamburg.de](http://www.mbsr-training-hamburg.de)

Themenschwerpunkte: Buddhistische Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation, Supervision



**Tina Ochs**, Dipl.-Fitness-Ökonomin, Arbeit im Bereich des Coachings und Personal Trainings, betriebliche Gesundheitsförderung und betriebliches Gesundheitsmanagement mit dem Schwerpunkt auf Achtsamkeit in Bewegung und integrale Lebenspraxis nach K. Wilber bei JK-Gesundheitsmanagement. Langjährige Zen-Meditationspraxis, Begleitung und Schulung durch Fumon Nakagawa Roshī. Dozentin der Seminarreihe „Zen – Heilsam Leben“ im Zen-Zentrum und Kloster Eisenbuch. Seit 2004 QiGong Lehrerin, Taiji Chen Übungsleiterin und Fachübungsleiterin Sport in der Psychiatrie. Dozentin zum Thema Entspannung in der Neuen Rückenschule. MBSR- und TAA-Ausbildung bei Rüdiger Standhardt und seinem Dozententeam (Forum Achtsamkeit). Kontinuierliche Supervisionen und Fortbildungen im MBSR-Kontext. [www.die-kunst-der-achtsamkeit.de](http://www.die-kunst-der-achtsamkeit.de)

Themenschwerpunkte: Vertiefende Prozesse des Erforschens (Inquiry) im MBSR-Training



**Heike Born**, Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin in eigener Praxis in Wiesbaden, Weiterbildung in Klinischer Hypnose und Supervision. Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin an verschiedenen psychotherapeutischen Ausbildungsinstituten mit dem Schwerpunkt Kognitive Verhaltenstherapie. MBSR-Weiterbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr.

Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer.

[www.born-psychotherapie.de](http://www.born-psychotherapie.de)

Themenschwerpunkte: Indikationen und Kontraindikationen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen MBSR und Psychotherapie



**Justus Ludwig**, System. Coach DCV, MBSR-Lehrer, Trainer. Über 20 Jahre Vertriebs- und Führungserfahrung in internationalen Konzernen und mittelständischen Betrieben. Managementcoach und Dozent für „Corporate Mindfulness Training“. Inhaber und Partner eines Beratungsunternehmens in Düsseldorf. Kommunikationsberater, Moderator, Speaker und Teacher im Fachgebiet „Mindfulness meets Marketing“, Kursleiter für das Training am Arbeitsplatz (TAA), Autogenes Training sowie Progressive Muskelentspannung. [www.performance-up.de](http://www.performance-up.de)

Themenschwerpunkte: MBSR am Arbeitsplatz – Erfahrungen, Einsichten, Besonderheiten und Perspektiven



**Dr. Ulrich Ott**, Dipl.-Psychologe, promovierte über die Gamma-Aktivität im EEG während tiefer Meditationszustände. Er arbeitet am Bender Institute of Neuroimaging an der Universität Gießen und leitet dort die Arbeitsgruppe „Veränderte Bewusstseinszustände – Meditationsforschung“. Autor der sehr erfolgreichen Bücher „Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst“ und „Yoga für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt die uralte Weisheitslehre“.

[www.uni-giessen.de/ott](http://www.uni-giessen.de/ott)

Themenschwerpunkte: Wissenschaftliche Meditationsforschung im Überblick, aktuelle Einblicke in die MBSR-Forschung

### ■ Seminarorganisation



Sollten Sie Fragen z.B. zur Seminargebühr, zu Fördermöglichkeiten oder einen Ermäßigungswunsch haben, stehen wir für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung. Ihre Ansprechpartnerin am Odenwald-Institut:

**Viola Rudat**, Tel. 06207-605-120 bzw. [v.rudat@odenwaldinstitut.de](mailto:v.rudat@odenwaldinstitut.de)

### ■ MBSR-Einübung intensiv – Termine jeweils Mo 10.30 bis Fr 13 Uhr

Seminarleitung: jeweils Rüdiger Standhardt

I**	05.03.2018 - 09.03.2018	<b>Nr. 8050</b>
I**	14.05.2018 - 18.05.2018	<b>Nr. 8100</b>
I**	24.09.2018 – 28.09.2018	<b>Nr. 8150</b>
I**	03.12.2018 – 07.12.2018	<b>Nr. 8200</b>

### ■ MBSR-Schweigeretreat – Termine jeweils Mo 10.30 bis Fr 13 Uhr

Seminarleitung: jeweils Rüdiger Standhardt

	26.02.2018 – 02.03.2018	<b>Nr. 8020</b>
	19.11.2018 – 23.11.2018	<b>Nr. 8022</b>
	07.01.2019 – 11.01.2019	<b>Nr. 9015</b>
	13.05.2019 – 17.05.2019	<b>Nr. 9020</b>

### ■ MBSR-Curriculum – Termine

- |        |   |                 |
|--------|---|-----------------|
| II     | 15.02.2019 - 17.02.2019, Fr 16 bis So 13 Uhr    | <b>Nr. 9928</b> |
| III    | 29.03.2019 - 31.03.2019, Fr 18 bis So 13 Uhr    |                 |
| IV**   | 03.06.2019 - 07.06.2019, Mo 10.30 bis Fr 13 Uhr |                 |
| V      | 20.09.2019 - 22.09.2019, Fr 18 bis So 13 Uhr    |                 |
| VI     | 22.11.2019 - 24.11.2019, Fr 18 bis So 13 Uhr    |                 |
| VII**  | 17.02.2020 - 21.02.2020, Mo 10.30 bis Fr 13 Uhr |                 |
| VIII** | 22.06.2020 - 26.06.2020, Mo 18 bis Fr 13 Uhr    |                 |

alternativ:

- |        |   |                 |
|--------|---|-----------------|
| II     | 06.09.2019 - 08.09.2019, Fr 16 bis So 13 Uhr    | <b>Nr. 9759</b> |
| III    | 01.11.2019 - 03.11.2019, Fr 18 bis So 13 Uhr    |                 |
| IV**   | 27.01.2020 - 31.01.2020, Mo 10.30 bis Fr 13 Uhr |                 |
| V      | 13.03.2020 - 15.03.2020, Fr 18 bis So 13 Uhr    |                 |
| VI     | 05.06.2020 - 07.06.2020, Fr 18 bis So 13 Uhr    |                 |
| VII**  | 21.09.2020 - 25.09.2020, Mo 10.30 bis Fr 13 Uhr |                 |
| VIII** | 22.02.2021 - 26.02.2021, Mo 18 bis Fr 13 Uhr    |                 |

**30 Kurstage insgesamt** (MBSR-Einübung intensiv plus MBSR-Curriculum)

### ■ Peerguppe

Zwischen den Ausbildungseinheiten treffen sich die Teilnehmer/innen in regionalen Peergruppen, um die Inhalte zu üben und zu vertiefen (5 Treffen, Gesamtumfang von 30 UE).

### ■ Bildungsurlaub

Für die mit \*\*gekennzeichneten Termine beantragen wir die Anerkennung nach dem Hess. BUG. Ggf. ist dies auch für andere Bundesländer möglich. Bitte denken Sie bei Bedarf an die rechtzeitige Anforderung der Unterlagen bei uns (siehe Anmeldekarte) sowie Einreichung bei Ihrem Arbeitgeber.

### ■ Fortbildungspunkte → für Psycho-, Physio- und Ergotherapeuten

Gerne beantragen wir für Sie die Akkreditierung durch die Landeskammer für psychologische Psychotherapeut/innen und Kinder- und Jugendpsychotherapeut/innen in Hessen LPPKJP **sowie** für Heilmittelberufe. Ihren Wunsch bitten wir auf der Anmeldekarte zu vermerken.

## ■ Ausbildungskosten

**MBSR-Einübung intensiv** jeweils incl. Handout, plus Ü/V, plus Servicepauschale\*\*

Euro 640 für Privatzahlende

Euro 740 für Firmen/Einrichtungen/Selbstständige

**MBSR-Schweigeretreat** jeweils incl. Handout, plus Ü/V

Euro 490 für Privatzahlende

Euro 590 für Firmen/Einrichtungen/Selbstständige

**Curriculum** incl. Handouts, Zugang zum internen Bereich mit umfangreichem Ausbildungsmaterial und Zertifikat; plus Supervision\*, Ü/V und Servicepauschale\*\*

Euro 3.860 für Privatzahlende

Euro 4.460 für Firmen/Einrichtungen/Selbstständige

## ■ Ratenzahlung

Beim Curriculum bieten wir grundsätzlich eine Ratenzahlung an. Die Bestätigung Ihrer Anmeldung ist gleichzeitig die Gesamtrechnung, die ein Zahlungsschema enthält. Wenn nicht anderes abgesprochen, sind die Raten immer anteilig 14 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin fällig.

## ■ Seminarversicherung

Zur Minderung Ihres finanziellen Risikos bei z.B. krankheitsbedingter kurzfristiger Stornierung empfehlen wir den Abschluss einer Seminarversicherung (siehe Seite 29).

## ■ Supervision\*

Jede/r Teilnehmer/in nimmt während der eigenen Durchführung des achtwöchigen MBSR-Trainings vier Einzelsupervisionen per Telefon oder Skype bei einem/einer Dozent/-in des Leitungsteams in Anspruch. Die Gebühren von gesamt 360 Euro werden direkt mit dem/der Supervisor/in abgerechnet.





## ■ Tagungsort

### **MBSR-Einübung intensiv** und **MBSR-Curriculum:**

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



### **MBSR-Schweigeretreat:**

Hofheim am Taunus, Exerzitienhaus

## ■ Übernachtungs- und Verpflegungskosten incl. Vollpension und Servicepauschale

**Odenwald-Institut** (Stand 01.01.2018)

64,50 € im Doppelzimmer mit DU/WC

80,00 € im Einzelzimmer mit DU/WC

Die Vollpension beinhaltet Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Kaffee- und Tee-Pausen.

**Hofheim am Taunus, Exerzitienhaus** (Stand 01.01.2018)

89 Euro pro Tag im EZ DU/WC inkl. Vollpension

## ■ Servicepauschale für MBSR-Seminare\*\* auf der Tromm

Unser Ziel ist es, eine möglichst optimale Seminararbeit für Sie zu ermöglichen und unsere Leistungen, orientiert an den Bedürfnissen unserer Teilnehmenden, permanent zu verbessern.

Unser Hauskonzept sieht vor, dass die Teilnehmer/innen während Ihrer Ausbildungszeit in den Häusern die notwendigen Arbeiten in der Küche selbst organisieren. Lediglich das Mittagessen wird zentral zubereitet und in den Häusern angeliefert. Aber Arbeiten wie das Ein- und Ausräumen der Spülmaschine, das Decken und Abräumen des Tisches obliegen der Gruppe.

In Absprache mit dem Forum Achtsamkeit übernehmen unsere Hausdamen für alle MBSR-Seminare den Küchenservice bei den Mahlzeiten, so dass die Teilnehmenden

entlastet sind. Pro Übernachtungstag wird dafür ein Servicegeld von 5 Euro je Teilnehmer mit den Übernachtungs- und Verpflegungskosten in Rechnung gestellt. Diese Regelung ist für alle Teilnehmenden bindend.

### ■ **Verpflegung** (Vollpension)

Für alle MBSR-Seminare bieten wir ausschließlich **vegetarische Kost** an.

### ■ **Förderung der beruflichen Weiterbildung** - Stand 12/2017

Um interessierten Arbeitnehmer/innen die Teilnahme an einer Fortbildung zu ermöglichen, bieten die Bundesländer verschiedene Programme zur Finanzierung beruflicher Weiterbildung an. Diese sind jedoch je nach Bundesland unterschiedlich geregelt, da das jeweilige Ministerium verantwortlich ist für die Inhalte, Fördervoraussetzungen und Zielgruppen. Die Bundesregierung hat eine über das Internet zugängliche Förderdatenbank eingerichtet, in der man einen vollständigen und aktuellen Überblick über die Förderprogramme des Bundes, der Länder und der Europäischen Union erhält.

**Weitere Infos:** [www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de)

#### **bundesweit → durch Prämiengutscheine** modifiziert

wendet sich an

- Erwerbstätige, **auch** Selbstständige und Rentner/innen, die mind. 15 Std./Woche erwerbstätig sind **oder** sich in Eltern- bzw. Pflegezeit befinden **und** deren zu versteuerndes Einkommen 20.000 € bzw. 40.000 € bei gemeinsamer Veranlagung nicht übersteigt

**Förderhöhe pro Person:** max. 50% der Kursgebühr/max. 500 € pro Jahr

**Weitere Infos:** [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

#### **in Baden-Württemberg → durch Förderprogramm Fachkurse**

wendet sich an

- Beschäftigte aus Unternehmen, mit Beschäftigungs- oder Wohnort in BW
- Selbstständige/Freiberufler/innen, die ihren Unternehmenssitz in BW haben

Nicht förderfähig sind Beschäftigte aus öffentlichen, privaten und kirchlichen Hochschulen sowie deren rechtlich unselbständigen Instituten und sonstigen rechtlich unselbständigen Einrichtungen sowie Beschäftigte von Bund, Ländern und kommunalen Gebietskörperschaften (Beschäftigte aus rechtlich selbständigen Unternehmen, die aus Mitteln der öffentlichen Hand getragen werden, sind hingegen förderfähig)

**Förderhöhe pro Person:** bis 50% der Seminargebühr pro gefördertem Seminar

**Weitere Infos:** [www.esf-bw.de](http://www.esf-bw.de)

### **in Brandenburg → durch Bildungsschecks**

wendet sich an

- sozialversicherungspflichtig Beschäftigte mit Hauptwohnsitz in Brandenburg

Ausgeschlossen sind Selbständige, Beschäftigte des öffentlichen Dienstes, Azubis und Studierende (Ausnahme: berufsbegleitend Studierende)

Die Weiterbildungsausgaben müssen mindestens 1.000 € betragen.

**Förderhöhe pro Person:** 50% der Kursgebühr/ mind. 500 € pro Jahr

**Weitere Infos:** : [www.ilb.de/de/arbeitsfoerderung/foerderprogramme/index.html](http://www.ilb.de/de/arbeitsfoerderung/foerderprogramme/index.html)

### **in Bremen → durch Weiterbildungsschecks**

wendet sich an

- Erwerbspersonen mit Wohnsitz im Land Bremen, die in un- bzw. angelernter Tätigkeit sind **und** deren zu versteuerndes Jahreseinkommen nicht über 20.000 € bzw. 40.000 € bei gemeinsamer Veranlagung liegt

Die Weiterbildungsausgaben müssen mindestens 1.000 € betragen.

**Förderhöhe pro Person:** max. 50% der Kursgebühr/ max. 500 € pro Jahr

**Weitere Infos:** [www.bremen.de/der-bremer-weiterbildungsscheck](http://www.bremen.de/der-bremer-weiterbildungsscheck)

### **in Hamburg → durch Weiterbildungsbonus** modifiziert

wendet sich an

- Sozialversicherungspflichtig beschäftigte Arbeitnehmer/innen, die mindestens 15 Std. wöchentlich arbeiten und mehr als 450,- € monatlich verdienen

**Förderhöhe pro Person:** max. 100% der Kursgebühr/ max. 2.000 € pro Jahr

**Weitere Infos:** [www.weiterbildungsbonus.net](http://www.weiterbildungsbonus.net)

### **in Mecklenburg-Vorpommern → durch Bildungsschecks** modifiziert

wendet sich an

- Unternehmen mit Sitz, Niederlassung oder Betriebsstätte in Mecklenburg-Vorpommern

Die Kosten müssen vom AG übernommen werden.

**Förderhöhe pro Person:** max. 50% / max. 500 € pro Beschäftigten

**Weitere Infos:** <https://www.gsa-schwerin.de>

### **in Niedersachsen → durch Individuelle Weiterbildung (WiN)**

wendet sich an

- Beschäftigte in KMU, deren Weiterbildungskosten vom AG übernommen werden.

**Förderhöhe pro Person:** max. 50% / mind. 1.000 € pro Weiterbildung

**Weitere Infos:** [www.nbank.de](http://www.nbank.de)

#### **in NRW → durch Bildungsschecks**

wendet sich

- im individuellen Zugang an: Beschäftigte aus KMU mit Wohn- oder Arbeitssitz in NRW und mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von mehr als 20.000 € bzw. max. 40.000 € bei gemeinsamer Veranlagung **oder** Berufsrückkehrende
- im betrieblichen Zugang an: KMU's. Schwerpunkt sind hier Beschäftigte mit einem jährlichen Arbeitnehmerbruttoeinkommen von max. 39.000 €. Die Kosten müssen vom AG übernommen werden.

**Förderhöhe:** max. 50 % Kursgebühr, max. 500 € pro Bildungsscheck

**Weitere Infos:** [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

#### **in Rheinland-Pfalz → durch QualiSchecks modifiziert**

wendet sich an

- abhängig Beschäftigte mit Hauptwohnsitz in RLP, die ein zu versteuerndes Jahreseinkommen von mehr als 20.000 € bzw. 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten **oder** ein zu versteuerndes Jahreseinkommen von weniger als 20.000 € bzw. 40.000€ haben, wenn die Kosten der Weiterbildung höher sind als 1.000 €

**Förderhöhe pro Person:** max. 60% der Kursgebühr/ max. 600 € pro Jahr

**Weitere Infos:** <http://esf.rlp.de/qualischeck/>

#### **in Sachsen → durch Weiterbildungsschecks**

wendet sich

- im individuellen Zugang an: Beschäftigte, Nichtleistungsempfänger, Wiedereinsteiger und Berufsrückkehrende mit Hauptwohnsitz in Sachsen
- im betrieblichen Zugang an: natürliche Personen mit Hauptwohnsitz in Sachsen, die sich durch Gründung oder durch Übernahme eines bereits bestehenden Unternehmens oder durch Ausweitung eines Nebenerwerbs zum Vollerwerb selbständig machen wollen.

**Förderhöhe pro Person:** max. 80% der Kursgebühr pro Jahr

**Weitere Infos:** <https://www.sab.sachsen.de/privatpersonen/förderprogramme>

#### **in Sachsen-Anhalt → durch Sachsen-Anhalt Weiterbildung**

wendet sich an

- Beschäftigte mit einem durchschnittlichen monatlichen Bruttogehalt < 4.575 € **oder** Arbeitslose ohne Anspruch auf Leistungen nach SGB II bzw. SGB III

Die Weiterbildung muss mind. 1.000 € kosten.

**Förderhöhe pro Person:** max. 70% der Kursgebühr pro Jahr

**Weitere Infos:** [www.ib-sachsen-anhalt.de/privatkunden](http://www.ib-sachsen-anhalt.de/privatkunden)

### **in Schleswig-Holstein → durch Weiterbildungsbonus**

wendet sich an

- Beschäftigte **oder** freiberuflich Tätige mit weniger als zehn Mitarbeitenden und Arbeits- bzw. Geschäftssitz in Schleswig-Holstein

Gefördert werden Weiterbildungen, die über 1.000 € kosten **oder** weniger als 1.000 €, wenn das zu versteuernde Jahreseinkommen über 20.000 € bzw. 40.000 € für Zusammenveranlagte liegt **bzw.** das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet ist.

Die Kosten müssen vom AG übernommen werden.

**Förderhöhe pro Person:** max. 50% der Kursgebühr/ max. 2.000 € pro Jahr

**Weitere Infos:** [www.weiterbildungsbonus.schleswig-holstein.de](http://www.weiterbildungsbonus.schleswig-holstein.de)

### **in Thüringen → durch Weiterbildungsschecks**

wendet sich an

- sozialversicherungspflichtig Beschäftigte aus KMU`s in Thüringen mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen zwischen 20.000 € und 40.000 € bzw. 40.000 € und 80.000 € bei gemeinsam Veranlagten.

**Förderhöhe pro Person:** max. 70% der Kursgebühr/ max. 500 € alle zwei Jahre

**Weitere Infos:** [gfaw-thueringen.de](http://gfaw-thueringen.de)

Prinzipiell gilt:

- 1. Seminarplatz reservieren**
- 2. Förderung beantragen**
- 3. zur Weiterbildung anmelden**

Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Ihre Ansprechpartnerin für Aus- und Weiterbildungen:**

Viola Rudat, ☎ 06207 – 605-120, [v.rudat@odenwaldinstitut.de](mailto:v.rudat@odenwaldinstitut.de)

## ■ Zertifikat

Die erfolgreich absolvierte Ausbildung wird durch das Zertifikat vom Forum Achtsamkeit dokumentiert. Dazu sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- Teilnahme an einem Seminar MBSR-Einübung intensiv, an allen Abschnitten des MBSR-Ausbildungs-Curriculums und am Abschlusskolloquium
- Präsentation der Lehrprobe mit anschließender Supervision
- Dokumentation der Lehrprobe
- Regelmäßige Teilnahme und Mitarbeit in der Peergruppe
- Kontinuierlicher Austausch in Telefonpartnerschaften
- Psychische Stabilität und ethischer Umgang mit den erlernten Methoden
- Professionelle Reflexions- und Feedbackfähigkeit
- Entwicklung eigener Anleitungstexte und Erstellung der Übungs-CDs
- Durchführung und Dokumentation eines MBSR-8-Wochen-Trainings
- Inanspruchnahme von vier Einzelsupervisionen

Das Zertifikat ist vom MBSR-MBCT-Verband anerkannt.



## ■ Ausbildungsunterlagen

Alle Teilnehmenden erhalten zu Beginn der Ausbildung eine Zugangsberechtigung zur Nutzung des umfangreichen internen Bereichs sowie ausführliche Handouts zu jedem Ausbildungsabschnitt.

## ■ Literaturempfehlungen

- Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knauer 2013
- Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. München: Knauer 2010
- Kabat-Zinn, Jon: Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Freiamt: Arbor 2006
- Kabat-Zinn, Jon: Das Abenteuer Achtsamkeit. Freiburg 2015 (mit Hör-CDs)
- Kramer, Gregory: Einsichts-Dialog. Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog. Freiamt: Arbor 2009



- Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die Themenzentrierte Interaktion. Stuttgart: Klett-Cotta 2006
- Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Stuttgart: Klett-Cotta 2006 (mit Hör-CD)
- Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta 2012 (mit Hör-CD)
- Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta 2014 (mit 2 Hör-CD`s)
- Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: O.W. Barth 2010
- Ott, Ulrich: Yoga für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt die uralte Weisheitslehre. München: O.W. Barth 2013
- Santorelli, Saki: Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 1999
- Sriram, R. Yoga. Neun Schritte in die Freiheit. Ein Weg zu Gesundheit und Selbstbewusstsein. Berlin: Theseus 2001



*Die ganze Fülle des Lebens liegt  
in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks, im Jetzt,  
aber viel zu oft stehen wir dieser Erfahrung selbst im Weg.  
Wir sehen nichts so, wie es wirklich ist,  
weil wir allem ständig unsere vorgefasste Meinung überstülpen.  
Wir nehmen an, dass unsere alltägliche Sicht selbstverständlich die einzig richtige ist  
und sind völlig blind für die außerordentliche Vielfalt, die auch den  
„gewöhnlichen“ Dingen innewohnt.  
Um den Reichtum des Augenblicks sehen zu können, müssen wir  
den Geist des Anfängers entwickeln, das heißt, eine innere Einstellung der Offenheit gewinnen,  
die bereit ist, alles so zu sehen, als wäre es das erste Mal.*

**Jon Kabat-Zinn**

Das **Odenwald-Institut** - ein leistungsfähiges Bildungszentrum



1978 als Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung gegründet, gelegen im Geopark Bergstraße-Odenwald.

Mit fünf Tagungshäusern, Meditationsraum, Buchhandlung, jährlich 450 Veranstaltungen und ca. 6.000 Teilnehmenden, zählt es zu den führenden Seminaranbietern in Deutschland. Themen und Methoden der Seminare entsprechen den Grundsätzen der Humanistischen Psychologie, der fördernden Pädagogik und des effizienten Trainings.

Fachlich stützen wir uns auf ein stabiles Fundament und Netzwerk angesehener Fachleute und Institutionen.

## **Unser Leistungsspektrum im Überblick**

### **Seminare, Aus- und Weiterbildungen**

- ▶ für Familien, Jugendliche/junge Erwachsene und Eltern
- ▶ für Frauen, Männer und zur Partnerschaft
- ▶ zu Beruf, Führung und Kommunikation
- ▶ zu Lebensthemen, Kreativität und persönlicher Entwicklung
- ▶ zu Besinnung und Bewusstheit



### **Anerkannte Fortbildungen**

Viele unserer Seminare sind von verschiedenen Dachverbänden und Fachgruppen als qualifizierte Methodentrainings, z. B. zu Themenzentrierter Interaktion (TZI), Transaktionsanalyse (TA), Neurolinguistischem Programmieren (NLP) oder Systemischer Beratung und Therapie, anerkannt.

**Das Zertifikat des Odenwald-Instituts** ist ein Gütezeichen für praxisorientierte, fundierte Weiterbildungen.

### **Bildungsurlaub**

In Hessen und weiteren Bundesländern sind viele unserer Seminare, Aus- und Weiterbildungen als Bildungsurlaub anerkannt.

### **Akkreditierte Lehrerfortbildung**

Viele unserer Seminare werden vom Institut für Qualitätsentwicklung in Hessen akkreditiert; Lehrkräfte erhalten bei einer Teilnahme Leistungspunkte.

### **Anerkannte pädagogische Weiterbildungen**

Wir sind akkreditierter Anbieter im Rahmen des rheinland-pfälzischen Fortbildungszertifikats "**Zukunftschance Kinder-Bildung von Anfang an**".

### **Individuelle und Inhouse-Seminare**

Speziell für Ihren individuellen Bildungs- oder Trainingsbedarf entwickeln wir für Sie maßgeschneiderte Seminare, Weiterbildungen und Teamentwicklungsmaßnahmen.

**Verbindliche Anmeldung:**

**MBSR Einübung intensiv**

- Nr. **8050** – 03/2018    
  Nr. **8100** – 05/2018    
  Nr. **8150** – 09/2018    
  Nr. **8200** – 12/2018

**MBSR Schweigertreat**

- Nr. **8020** – 02/2018    
  Nr. **8022** – 11/2018    
  Nr. **9015** – 01/2019    
  Nr. **9020** – 05/2019

**MBSR-Curriculum**

- Nr. **9928** ab 02/2019    
  Nr. **9759** ab 09/2018

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Tel. privat \_\_\_\_\_ Tel. berufl. \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_ Funktion \_\_\_\_\_

männlich  weiblich

**Rechnungsanschrift** (falls abweichend)

Name .....

Straße .....

PLZ/Ort .....

Ich bin selbstständig/freiberuflich tätig    ja     nein

**Besuchtes Seminar MBSR-Einübung intensiv** \_\_\_\_\_

**Besuchte Schweigertreats** \_\_\_\_\_

**Besuchtes achtwöchiges MBSR-Training** \_\_\_\_\_  
 (bitte Teilnahmebescheinigung/Bestätigung der Anmeldung beilegen)

Wichtigste berufliche Stationen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Bisherige Fort- und Weiterbildungen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aktuelle berufliche Tätigkeit \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welche Vorerfahrungen haben Sie seit wann mit der MBSR-Praxis bzw. mit anderen meditativen Ansätzen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie sieht Ihre tägliche Meditationspraxis aus? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welche Erfahrungen haben Sie mit Körperarbeit (z.B. Yoga, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung)?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welche Vorerfahrungen haben Sie seit wann mit der Leitung von Gruppen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mit welchen Zielgruppen arbeiten Sie normalerweise? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

In welchem Bereich wollen Sie die MBSR-Praxis einsetzen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Was erwarten Sie sich von der MBSR-Ausbildung? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welche Themengebiete interessieren Sie in besonderer Weise? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welche eigenen Themen, Begabungen und Erfahrungen können Sie in diese Ausbildungsgruppe einbringen?

\_\_\_\_\_

Welche Krankheiten und Beeinträchtigungen liegen bei Ihnen vor? Seit wann sind Sie in medizinischer und/ oder psychotherapeutischer Behandlung? Was muss die Seminarleitung wissen, um Sie angemessen begleiten zu können?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was wollen Sie sonst noch mitteilen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Herzlichen Dank für Ihre Auskünfte!

**Zimmerwunsch** (incl. vegetarischer Vollpension und Servicepauschale) auf der Tromm

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

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

#### Lebensmittelunverträglichkeiten

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

- Ich bitte um Abschluss einer **Seminarversicherung** (siehe nächste Seite)

#### Zahlungswunsch

- Die Seminargebühr wird **2 Wochen vor** Seminar- bzw. Abschnittsbeginn überwiesen.
- Ein SEPA-Basis-Lastschriftmandat liegt Ihnen bereits vor/ist beigefügt (siehe übernächste Seite)

- Ich bitte um Zusendung der **Bildungsurlaubs-Bescheinigung** für  Hessen  Bundesland \_\_\_\_\_

Ich bitte um Ausstellung von Fortbildungspunkten für  **Psychotherapeuten**  **Heilmittelberufe**

**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

Seminar-Nr./ Titel \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Tel. privat \_\_\_\_\_ Tel. dienstlich \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ männlich  weiblich  Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

### 1. Seminarversicherung (mit Selbstbeteiligung)

Ich bitte um Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung bei der Europäischen Reiseversicherung AG.

Bitte beachten Sie, dass bei Aus- und Weiterbildungen jeder Abschnitt einzeln versichert werden kann. Ich bitte um Abschluss für nachfolgende einzelne Termine:

Prämien in €	Seminar-Versicherung	
	Einzelperson (mit Selbstbeteiligung)	
	Europa	
Seminar(reise) Preis in € bis 250,-	9,-	
500,-	16,-	
750,-	24,-	
1.000,-	29,-	

### 2. Jahresversicherung (empfohlen für mehrteilige Aus- und Weiterbildungen)

Bitte kreuzen Sie den Versicherungsbetrag/-umfang an. **Unsere Empfehlung\*\***

Jahres-RRV-Topschutz	Einzelpersonen (mit Selbstbeteiligung)		Einzelpersonen (ohne Selbstbeteiligung)	
	Welt bis 64 Jahren	ab 65 Jahren	Welt bis 64 Jahren	ab 65 Jahren
€ 1.500	<input type="checkbox"/> 44,-	<input type="checkbox"/> 84,-	<input checked="" type="checkbox"/> 69,-**	<input type="checkbox"/> 119,-
€ 2.000	<input type="checkbox"/> 54,-	<input type="checkbox"/> 99,-	<input type="checkbox"/> 79,-	<input type="checkbox"/> 149,-
€ 3.000	<input type="checkbox"/> 73,-	<input type="checkbox"/> 119,-	<input type="checkbox"/> 109,-	<input type="checkbox"/> 179,-
€ 4.000	<input type="checkbox"/> 98,-	<input type="checkbox"/> 149,-	<input type="checkbox"/> 139,-	<input type="checkbox"/> 239,-
€ 5.000	<input type="checkbox"/> 119,-	<input type="checkbox"/> 186,-	<input type="checkbox"/> 179,-	<input type="checkbox"/> 299,-

**ACHTUNG:** Die Jahresversicherung kann nur mit Abgabe einer Einzugsermächtigung (siehe nächste Seite) und Ihres Geburtsdatums abgeschlossen werden. Die Entfernung von Ihrem Wohnort zum Tagungsort muss mehr als 50 km betragen. Die Jahresversicherung verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn sie nicht rechtzeitig gekündigt wird.

#### Zahlung

Sofern uns keine Einzugsermächtigung von Ihnen vorliegt, ist die Prämie sofort zur Zahlung fällig. Andernfalls buchen wir den Betrag von Ihrem Konto ab. Sie erhalten von uns nach Abschluss der Versicherung eine Rechnung per Post. Ich habe von den Versicherungsbedingungen für Reiseversicherungen der Europäischen Reiseversicherung AG Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



### SEPA-Basis-Lastschriftmandat

#### Mandatsreferenznummer:

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE81 OIZ00000264000

Ich ermächtige/ Wir ermächtigen das Odenwald-Institut, Zahlungen von meinem/ unserem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein/ weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Odenwald-Institut auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/ Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name Kontoinhaber \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Kreditinstitut \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Zahlungsart:                      Wiederkehrende Zahlung

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum                                      Unterschrift

Ihre Anmeldung richten Sie bitte an das:

  
**Odenwald-Institut**  
der Karl Kübel Stiftung

Tromm 25  
69483 Wald-Michelbach  
Tel.: 06207 605-0  
Fax: 06207 605-111  
E-Mail: [info@odenwaldinstitut.de](mailto:info@odenwaldinstitut.de)  
Internet: [www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de)