

Verbindliche Anmeldung zur **MBSR-Einführung intensiv**

9050 03/19  9100 05/19  9150 09/19  9200 12/19

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
- EZ Du/WC – wenn frei – sonst DZ Du/WC
- Nur EZ Du/WC

(\*In den Seminaren wird neben dem Mittagessen auch das Frühstück und Abendessen vorbereitet). **Bitte beachten Sie, dass** bei unseren MBSR-Seminaren die Übernachtung im Tagungshaus verpflichtend ist.

#### 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](mailto:info@odenwaldinstitut.de)  
Internet: [www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de)



**40 Jahre**  
1978 – 2018

**Odenwald-Institut**  
der Karl Kübel Stiftung



# MBSR-Einübung intensiv

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

**04. – 08. März 2019**, Seminar 9050

**20. – 24. Mai 2019**, Seminar 9100

**23. – 27. September 2019**, Seminar 9150

**02. – 06. Dezember 2019**, Seminar 9200



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.

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

**04. – 08.03.2019, Seminar 8050**

Seminarleitung: Gabi Junklewitz, Renate Kommert

**20. – 24.05.2019, Seminar 8100**

Seminarleitung: Gabi Junklewitz, Renate Kommert

**23. – 27.09.2019, Seminar 8150**

Seminarleitung: Yeshe Brost, Renate Kommert

**02. – 06.12.2019, Seminar 8200**

Seminarleitung: Yeshe Brost, Gabi Junklewitz  
jeweils Mo 10.30 bis Fr 13.00 Uhr

**Seminarort** jeweils

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

**Seminargebühr** pro Seminar

640 € Privatzahlende

740 € Firmen/Einrichtungen/Selbstständige

jeweils inkl. Handout, plus Übernachtung/vegetarische Verpflegung und Servicepauschale

**Lehrerfortbildung Hessen**

Die Seminare sind mit 40 Leistungspunkten akkreditiert.

**Bildungsurlaub Hessen**

Anerkennung auch für andere Bundesländer möglich.

## Seminarleitung



**Yeshe Petra Brost**, Sinologin M.A., HP, Yoga- und 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 Schwerpunkt Supervision. Supervisorin für MBSR Trainees. 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-Design. Langj. Yoga-u. Meditationspraxis, Ausbildungen in Yogischer Lebenskunst, Vipassana-Meditation, Entspannungs- und Mentaltraining, Nuad Thai Massage,

Energiearbeit, Craniosacral-Therapie, Hospizarbeit. MBSR-Lehrerin. Leitung von Seminaren u.Coachings zu Yoga und Achtsamkeit im eigenen „Raum für Dich“ am Starnberger See und in berufl. Kontexten, Geschäftsführerin des Unternehmens Achtsamkeit GmbH für achtsame Organisationsentwicklung, 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)



**Renate Kommert**, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin (CBT). Bioenergetische Analyse, MBSR-Lehrerin. 10 Jahre Tätigkeit als Lehrerin. Seit 1987 selbstständig in eigener Praxis mit Schwerpunkt

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. Mitverantwortlich für die inhaltliche und strukturelle Form der MBSR-Ausbildung am Odenwald-Institut. [www.meditation-hamburg.net](http://www.meditation-hamburg.net)