

Verbindliche Anmeldung zur **MBSR Intensivwoche**
 0050 03/20 0100 05/20 0150 08/20 0200 12/20

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. vegetarischer Vollpension u. Servicepauschale)

- 2-Bett-Zimmer
- EZ – wenn frei – sonst 2-Bett-Zimmer im Haus
- Nur EZ Du/WC

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.

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

Odenwald-Institut
der Karl Kübel Stiftung



MBSR Intensiv-Wochen 2020

*Eintauchen in die Praxis und
Wirkung von Achtsamkeit*



02. – 06. März 2020

25. – 29. Mai 2020

31. Aug. – 04. September 2020

07. – 11. Dezember 2020

■ **Bildungsurlaub**



MBSR Intensiv-Wochen 2020

Eintauchen in die Praxis und Wirkung von Achtsamkeit

Diese Woche ist eine Einladung an alle, die die Praxis und innere Haltung von Achtsamkeit unmittelbar erfahren oder vertiefen möchten.

Basierend auf dem Achtsamkeitstraining von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, werden wir die Meditationen und Themen des klassischen MBSR-Kurses miteinander erleben und die Grundlagen von MBSR kennenlernen:

- die Weisheitstraditionen, aus denen es entstammt
- Stressphysiologie und -psychologie
- das gemeinsame Lernen und Üben in der Gruppe

Neben der gemeinsamen Achtsamkeitspraxis (Bodyscan, Yoga, Sitz- u. Gehmeditation u. a.), werden wir die Schwerpunktthemen eines MBSR-Kurses miteinander erfahren, wie z.B.

- unsere Wahrnehmung funktioniert
- wir von einer automatischen Stressreaktion in eine achtsame Stressantwort wechseln können
- Kommunikation achtsam und gut gelingen kann.

Eineinhalb Tage werden wir im Schweigen miteinander praktizieren und so tiefer in die Erfahrung der Stille eintauchen, um mehr Klarheit, Gelassenheit und Lebensfreude im Alltag zu finden.

Auch die umgebende wunderschöne Natur auf der Tromm, die wir in die Meditationspraxis einbeziehen, lädt dazu ein, langsam zu werden, zur Ruhe zu kommen und sich selbst gegenüber eine Haltung von warmherziger Freundlichkeit, Mitgefühl, bedingungsloser Akzeptanz und Fürsorge zu entwickeln ... die sich dann ganz natürlich auch auf andere Menschen überträgt.

Hinweis: Das Seminar kann auch als erster Baustein für die Teilnahme an der MBSR-Ausbildung genutzt werden.

Weitere Informationen zur Ausbildung, die im Herbst 2020 startet, erhalten Sie bei uns im Sekretariat. Bei Interesse empfehlen wir eine **Platzreservierung** vorzunehmen.

■ Termine

02.03. – 06.03.2020	Seminar 0050
25.05. – 29.05.2020	Seminar 0100
31.08. – 04.09.2020	Seminar 0150
07.12. – 11.12.2020	Seminar 0200

jeweils Montag 10.30 Uhr bis Freitag 13.30 Uhr

Die Seminare enden mit einem gemeinsamen Mittagessen. Neben dem Mittagessen wird auch das Frühstück und Abendessen vorbereitet (Service*)

■ Seminargebühr pro Seminar

€ 640 Privatzahlende
€ 740 Firmen/Einrichtungen/Selbstständige
jeweils inkl. Handout + Ü/V: € 356 (EZ), € 292 (DZ)
inkl. Service*

■ Seminarort jeweils

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

■ Bildungsurlaub

Wir beantragen die Anerkennung nach dem hessischen 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.

■ Seminarleitung



Gabi Junklewitz

Dipl.-Kommunikations-Designerin, zertifizierte MBSR Lehrerin; Yoga- und Meditationspraxis seit 2003. Ausbildungen in Yogischer Lebenskunst, Mental- und Entspannungstraining, Nuad Thai Massage, Energiearbeit und Hospizarbeit. Kurse, Seminare und Coachings in eigener Praxis und in beruflichen Kontexten. Gesellschafterin der Unternehmen Achtsamkeit GmbH für achtsame Organisationsentwicklung. Dozentin und Supervisorin in der MBSR-Ausbildung am Odenwald-Institut.
www.stressbewaeltigung-stamberger-see.de



Renate Kommert

Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin (CBT), zertifizierte MBSR-Lehrerin. Seit 30 Jahren selbstständig in eigener Praxis. Meditationspraxis seit 1991. Schwerpunkt Psychotherapie und Meditation. Supervisorin für MBSR-Lehrende. Fortbildung in MBCT und Selbstmitgefühl. MBS-Fortbildung bei Alison Evans. Dozentin und Supervisorin in der MBSR-Ausbildung am Odenwald-Institut.
www.meditation-hamburg.net