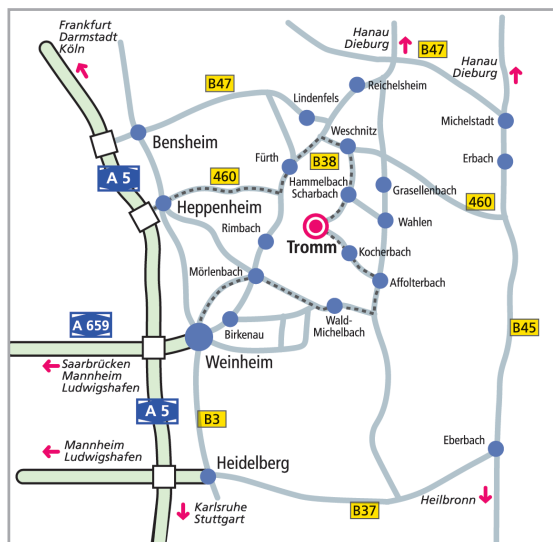


## Der Weg zu uns



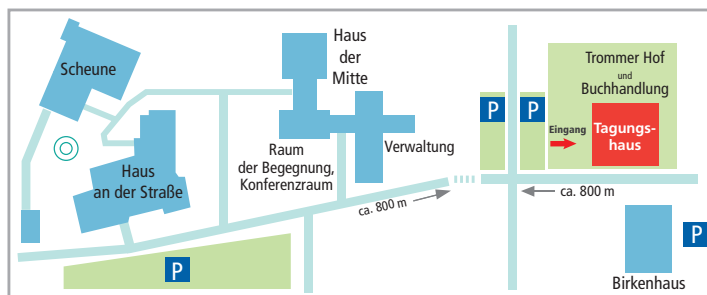
### Autobahn aus Richtung Darmstadt:

Ausfahrt Heppenheim, Richtung Erbach (B 47) durch Fürth nach Weschnitz, Hammelbach, Tromm

### Autobahn aus Richtung Stuttgart:

Karlsruhe, Mannheim, Heidelberg, Ausfahrt Weinheim, Richtung Fürth (B 38), Mörlenbach, Wald Michelbach, Affolterbach, Tromm

## Lageplan unserer Tagungshäuser



Odenwald-Institut  
der Karl Kübel Stiftung

Seminare, Aus- und Weiterbildungen für Familie, Beruf  
und Persönlichkeit

Tromm 25 • 69483 Wald-Michelbach

Tel. 06207 605-0 • Fax 06207 605-111

info@odenwaldinstitut.de • www.odewaldinstitut.de

# Tagung

9. – 11. Mai 2014

im Odenwald-Institut

**Aus dem Hamsterrad aussteigen**

**Methoden zu Achtsamkeit**

**und Entspannung**

**im Beruf und Alltag**

Seminar 4024

### Seminargebühr

€ 220,- bei Anmeldung bis 09.02.2014

€ 250,- bei Anmeldung ab 10.02.2014

plus Ü/V € 112,50 (DZ), € 143,50 (EZ)

### Termin

**09. – 11. Mai 2014**

Fr 16 Uhr bis So 13.30 Uhr

### Ort

Odenwald-Institut

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden damit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit der Veranstaltung gemachten Fotos ohne Vergütungsansprüche veröffentlicht werden dürfen.

Programmänderungen behalten wir uns vor.

### Hinweis

Diese Veranstaltung wird von der Psychotherapeutenkammer als Fortbildung anerkannt.

## Tagungsprogramm

### Freitag, 9.5.2014

16.00 Uhr	Begrüßung, Einführung und Kennenlernen Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch, Peter Jakobs Jürgen Stock, Moderation
17.00 Uhr	Eröffnungsvortrag: Resilienz oder Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-Out, Dr. Christina Berndt, Ressort „Wissenschaft“, Süddeutsche Zeitung, Autorin
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Impuls: Was Unternehmen, Behörden und Institutionen tun, um ihren Mitarbeitenden die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben zu ermöglichen, Sigrid Bischof, Auditorin der berufundfamilie Service GmbH
21.30 Uhr	Abendmeditation, anschließendes Beisammensein

### Samstag, 10.5.2014

7.30 Uhr	Einstimmung in den Tag: Tai Chi, Rolf Krizian
8.00 Uhr	Frühstück
9.15 Uhr	Im Plenum: Auswahl der Workshops
10.30 Uhr	Workshops
12.30 Uhr	Mittagessen
15.00 Uhr	Arbeitszeit ist Lebenszeit – Salutogenetische Aspekte. Ein Praxisbericht aus der Weleda AG, Dr. Isabella Heindinger
15.45 Uhr	Kaffeepause

16.00 Uhr	Im Plenum: Auswahl der Workshops
16.15 – 18.15 Uhr	Workshops
19.30 Uhr	Buffet
21.00 Uhr	Tanzboden mit DJ Tanzbein

### Sonntag, 11.5.2014

7.30 Uhr	Einstimmung in den Tag: Tai Chi, Rolf Krizian
8.00 Uhr	Frühstück
9.15 Uhr	Im Plenum: Auswahl der Workshops
9.30 Uhr	Workshops
11.15 Uhr	Pause
11.45 Uhr	Transfer: Nachhaltigkeit/Mentoring/ Begleitung im Alltag
12.30 Uhr	Schlussworte und Verabschiedung
13.00 Uhr	Mittagessen

# Anmeldung

Fax: 06207 605-111

**Tagung – Aus dem Hamsterrad aussteigen**

09. – 11. Mai 2014

**Seminar 4024**



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

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten an andere Seminarteilnehmer zur Bildung von Fahrgemeinschaften weitergegeben werden.

Ich habe von den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** Kenntnis genommen und erkenne sie für mich und die von mir angemeldeten Personen ausdrücklich an.

Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung per Mail oder per Post an das Odenwald-Institut. Diese wird nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden damit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit der Veranstaltung gemachten Fotos ohne Vergütungsansprüche veröffentlicht werden dürfen.

Odenwald-Institut . Tromm 25 . 69483 Wald-Michelbach

Tel. 06207 605-0 . Mail: [info@odenwaldinstitut.de](mailto:info@odenwaldinstitut.de) . [www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de)

## Zimmerwunsch

- 2-Bett-Zimmer
  - Einzelzimmer, wenn frei; sonst 2-Bett-Zimmer im institutseigenen Haus
  - Nur Einzelzimmer: Wenn keines im Haus frei ist, bestellen Sie mir bitte ein Zimmer im Gasthof
- Bitte beachten Sie, dass Verpflegung mit der Teilnahme automatisch mitgebucht ist.

- Ich möchte keine Zimmerreservierung, nur Vollpension
- Ich möchte keine Zimmerreservierung, nur Mittag- und Abendessen

## Zahlungswunsch

- Die Kursgebühr wird 2 Wochen vor Kursbeginn überwiesen
- Bitte buchen Sie die Kursgebühr 2 Wochen vor Kursbeginn von meinem Bankkonto ab

## Einzugsermächtigung

Kontoinhaber \_\_\_\_\_  
Name der Bank \_\_\_\_\_  
IBAN \_\_\_\_\_  
BIC \_\_\_\_\_

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

**Odenwald-Institut**  
**der Karl Kübel Stiftung**  
Tromm 25  
69483 Wald-Michelbach

## „Muss nur noch kurz die Welt retten, danach ...“

noch 148 Mails checken ...“ lautet der Refrain des Songs von Tim Bendzko, der das Empfinden von Hektik, Stress und Überforderung von immer mehr Menschen treffend beschreibt.

Hoffen auch Sie immer auf das „danach“, wenn alles besser wird, wenn Sie endlich die Zeit haben, um sich in Ruhe dem nächsten beruflichen Projekt widmen zu können? Wenn Sie wieder Zeit für die Familie haben, einmal nichts tun müssen, joggen gehen, die Seele baumeln lassen und sich Gedanken über den Sinn des Lebens machen können?

Die gesellschaftlichen Rahmendaten und unsere unterschiedlichen Ziele und Bedürfnisse sind jedoch immer weniger miteinander vereinbar. Oft fühlen wir uns wie im Hamsterrad, haben das Gefühl, dass wir eher „funktionieren“ als „leben“. Irgendetwas ist in Schiefelage geraten.

Die Grenzen zwischen Arbeitszeit und Privatleben gehen verloren. „Stress“ meldet uns unser Gehirn.

Stressoren lauten in der Fachsprache jene physiologischen oder psychologischen Faktoren, die das Gleichgewicht des Organismus umzustoßen drohen. Und Dauerstress bedeutet für unseren Körper Daueralarm. Gefahr für Leib und Seele entsteht, wenn zwischen Stressphasen nicht mehr genügend Entspannungs- und Erholungsphasen vorhanden sind.

Laut „Stressreport Deutschland 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin fühlen sich 19% der Erwerbstätigen in der heutigen Arbeitswelt überfordert. 43% sind der Meinung, dass ihr Arbeitsstress in den vergangenen zwei Jahren zugenommen habe. Im Jahr 2011 wurden 59 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Erkrankungen registriert, was einem Anstieg um mehr als 80 Prozent in den letzten 15 Jahren entspricht. Für die Betriebe sind dies Produktionsausfälle im Wert von 6 Milliarden Euro. Psychische Erkrankungen sind mit 41 Prozent inzwischen die Ursache Nummer eins bei Frühverrentung.

Die Tagung befasst sich mit der Fragestellung: „Was können wir tun, um aus dem Hamsterrad auszusteigen?“

„Welche Wege und Methoden sind geeignet, um Achtsamkeit und Entspannung Raum zu geben – in Beruf und Alltag?“

Vielleicht wollen auch Sie in Ihrem Beruf verstärkt auf Achtsamkeit und Entspannung achten, Angebote zur Gesundheitsförderung einführen und etablieren und/oder die individuelle Gesundheitsförderung im Beruf und Alltag aktiv und nachhaltig betreiben?

## Tagungsprogramm

### Tagungsleitung und Moderation

**Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch** Institutsleitung  
**Peter Jakobs** Institutsleitung  
**Jürgen Stock** Trainer, Kursleiter am Odenwald-Institut

### Workshops

#### Hendrik Burmester-Vierdt – Erfüllt und gesund leben

Wir sind bereits alles was wir brauchen. Durch die Praxis von Achtsamkeit und ihrer schöpferischen Beziehung mit sich selbst (Selfrelations), kommen Sie in Ihre Mitte und öffnen Ihre Möglichkeiten. Sie selbst sind ihre wirksamste Methode, genau hier – genau jetzt.

#### Rolf Krizian – Hypnosystemisches Körpercoaching – mit der Körperintelligenz neue Wege gehen

In diesem Workshop werden in erster Linie neue körperorientierte Tools für den Einsatz in dem Feld der Beratung, des Coachings und der Therapie vorgestellt. Diese Tools haben sich im therapeutischen Alltag der SysTelios Klinik (psychosomatische Fachklinik mit Schwerpunkt Burn-Out) bewährt und beziehen sich in erster Linie auf die Forschungsergebnisse der Neurobiologie und der postmodernen Gehirnforschung. Diese neuro-systemische Methode kann schnell wirksame Veränderungsprozesse initiieren und sie in einen nachhaltigen Transfer für eine selbstbestimmte Führung im Alltag nutzen.

#### Joachim Letschert / Brigitte Walz – Psychisches Gesundheitsmanagement im Beruf

Psychische Störungen wachsen proportional mit den wachsenden Anforderungen und Unsicherheiten im (Berufs)leben. Die „populärsten“ Erkrankungen sind Depressionen, Angststörungen und Burn-Out, wobei es viele mögliche und individuelle Äußerungen gibt. Immer wichtiger ist das frühzeitige Erkennen psychischer Störungen, das behutsame Vorgehen und Einleiten möglicher Maßnahmen und Hilfsangebote. Am wichtigsten aber sind vorbeugende Maßnahmen im Betrieb, die es erst gar nicht so weit kommen lassen.

#### Dr. Cornelia Löhmer – Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung

Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson Menschen für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt. Die Teilnehmenden üben sich im nicht-wertenden Bewusstsein, kombiniert mit Wachheit. Sie lernen ihren Körper liebevoll, wertefrei und akzeptierend wahrzunehmen. PME stärkt die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen.

#### Wolfgang Rothe – Arbeit und Leben im Einklang – auf der Grundlage des Zen-Weges

Der Weg des Zen und der Achtsamkeit bietet reichlich Inspiration für die Entwicklung einer gesunden Arbeits- und Lebenskultur: Wie können wir durch Meditation und Achtsamkeit eingefahrene Gedankenschleifen und Handlungsmuster unterbrechen? Welche weiteren Methoden (z.B. das „Innere Team“, „Gewaltfreie Kommunikation“) helfen uns, den Alltag stressfreier und lebendiger zu gestalten?

#### Roger Russel – Stress-Entgiftung: Achtsamkeit und Entspannte Bewegung in der Feldenkrais®-Methode

Bewegung ist Leben, und achtsame Bewegung verändert unser Leben. Eine Art mit Stress umzugehen ist wahrzunehmen wie wir uns im Alltag bewegen, um es leichter und angenehmer zu machen. Dies können wir mit der Feldenkrais®-Methode erreichen. Wir werden die Möglichkeiten versuchen und verstehen.

#### Rüdiger Standhardt – 15 Merkmale von Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales und sehr wirksames Achtsamkeitstraining. Studien zu MBSR belegen, dass die Teilnehmenden lernen, angemessener mit Stress umzugehen und so mehr Ruhe, Kraft und Leichtigkeit im Alltag erleben.

#### Jürgen Stock – Die 20-Minuten-Pause

Kennen Sie das: Sie fühlen sich unkonzentriert, vielleicht gereizt, haben das Bedürfnis zu gähnen oder schauen mit leerem Blick aus dem Fenster? All das sind untrügliche Anzeichen dafür, dass die sogenannte ultradiane Reaktion ihren Lauf nehmen will. Regelmäßige 20-Minuten-Pausen (nach Dr. Ernest L. Rossi) gönnen dem Körper die Ruhe, die er so dringend einfordert. Wir schenken unserem Körper die Aufmerksamkeit, die er braucht und lernen wieder, ihm und seinen Signalen zu vertrauen.

#### Joël Weser – Die Kraft der PrEssenz

– **K!KG**®zeit zur PrEssenz

Unmittelbar erleben, wie eine besondere PrEssenz jede Situation verändert – beruflich und privat. Nicht mehr „außer sich“, sondern „aus sich heraus“, und gesammelt da sein. Der Essenz dessen begegnen, was dem Leben, der Gesundheit und den Beziehungen dient.

#### Mehr ...

Fachimpulse, Austausch, Fachmedien, Bücher, CDs und Entspannendes in der hauseigenen Buchhandlung, gesundes und leckeres Essen, Natur, Weitblick ...