Giessener Forum
Ausbildungsinstitut für
achtsamkeitsbasierte Verfahren

Dr. Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt
Helgenstockstr. 15a, 35394 Giessen-Rödgen
Tel.: 0641 / 493605, Fax: 0641 / 493695
Internet: www.giessener-forum.de
E-Mail: info@giessener-forum.de

Giessener Forum

Dr. Cornelia Löhmer
Rüdiger Standhardt

seit 1990

Programm 2016

Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren: PME, TAA, MBSR

Vorwort

Das Interesse an achtsamkeitsbasierten Verfahren nimmt seit einigen Jahren stetig zu. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen eindrücklich die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Verfahren, insbesondere für den Umgang mit Stress, Belastungen, Schmerzen und Krankheiten. Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit ist nicht nur im Wissenschaftskontext ein zentrales Thema. Zahlreiche Fernseh- und Radiobeiträge, eine wachsende Anzahl von Büchern und Internetbeiträgen sowie führende Zeitschriften - allen voran *Der Spiegel, Focus, Stern, Psychologie heute, Manager Magazin* - berichten ausführlich über die neusten Forschungsergebnisse im Zusammenhang mit achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung.

Als wir – Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt – 1990 das Giessener Forum gründeten, war das öffentliche Interesse an diesen Themen noch sehr gering. Die Kultivierung von Achtsamkeit war in unserer pädagogischen Bildungsarbeit von Anfang an wesentlicher Bestandteil, seit 1998 gehören entsprechende Aus- und Weiterbildungen dazu. Über eintausendfünfhundert Menschen sind seitdem von uns in achtsamkeitsbasierten Verfahren ausgebildet worden: zuerst als Kursleitende für Progressive Muskelentspannung (PME), später als Lehrende für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und seit 2012 auch als Trainer für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA).

Alle detaillierten Informationen zu den Ausbildungen und Seminaren finden Sie auf den entsprechenden Homepages des Giessener Forums:

- Progressive Muskelentspannung (PME):
  www.progressive-muskelentspannung.de
- Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA):
  www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR):
  www.mbsr-ausbildung.de

Wenn Sie Fragen haben oder mit uns in Kontakt treten wollen: Rufen Sie uns einfach an! Sie erreichen uns unter 0641 / 493605 oder schreiben uns eine E-Mail an: info@giessener-forum.de

Dr. Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt

Unsere Kooperationspartner:

Sport-erlebnisse BILDUNGSAKADEMIE DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten

NEUAUSGABE

Cornelia Löhmer
Rüdiger Standhardt

Auch als ebook

TZI - Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten

Einführung in die Themenzentrierte Interaktion

Mit einem Gespräch zwischen Ruth C. Cohn und Friedemann Schulz von Thun
4., erweiterte und aktualisierte Auflage im neuen Format 2015. 195 Seiten, gebundene Neuausgabe mit zahlreichen Abbildungen
€ 19,95 (D). ISBN 978-3-608-96122-5

Kennen Sie das: Sie sitzen in einer Arbeitsbesprechung, einer Fortbildungsveranstaltung oder in einer Elternabendrunde und langweilen sich fast zu Tode. Alle sind auf die Leitungsperson fixiert und warten. Ein anderer Fall: Eigentlich interessiert Sie das Thema nicht, doch Sie sind erstaunt, wie positiv sich das Seminar entwickelt. Auf einmal macht es Ihnen sogar richtig Spaß, sich sowohl inhaltlich als auch für die Zusammenarbeit in der Gruppe zu engagieren.

Welche Faktoren sind dafür verantwortlich, dass die Zusammenkunft mit anderen Menschen als lebendig erlebt wird, und welche Einflußmöglichkeiten haben Sie selbst, damit sich ein lebendiges Miteinander-Arbeiten und -Lernen entwickeln kann?

Alle, die sich in Gruppen engagieren, erfahren hier anschaulich und in leicht verständlicher Form alles Wissenswerte über die Grundlagen und die Methodik der Themenzentrierten Interaktion.

Die Themenzentrierte Interaktion (TZI) ist ein von Ruth Cohn entwickeltes Verfahren zum schöpferischen und entdeckenden Miteinander-Lernen und -Arbeiten in Gruppen. Das Verfahren wird mit großem Erfolg überall dort eingesetzt, wo Menschen ihren Kooperations- und Kommunikationsstil verbessern wollen.

»Lebendiges Lernen heißt zu leben, während ich lerne.«
Ruth Cohn

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist seit 1987 Bestandteil der psychosomatischen Grundversorgung in allen Krankenkassen. Die Methode wurde vor über 80 Jahren von dem Mediziner Edmund Jacobson entwickelt – damals bezeichnete er sie als „Lebensstil“, mit dem es möglich sei, der „Hektik der heutigen Zeit“ entgegenzuwirken.

Wir knüpfen wieder an diese ursprüngliche Art der PME-Unterweisung an und vermitteln die PME als Übungsweg zur Kultivierung von Achtsamkeit. Die heute weit verbreitete Meinung, PME sei lediglich eine Technik zur besseren Entspannung, erscheint damit in einem neuen Licht.

Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME die Teilnehmenden für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt. Damit stärkt sie deren Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Mit jedem Praktizieren der PME lernen die Übenden, zunächst ihren Körper liebevoll, wertfrei und akzeptierend wahrzunehmen, um dann diese Haltung der Akzeptanz auf Gefühle und Gedanken und schließlich auch auf ihr Verhalten auszuweiten. Somit üben sie sich im nicht-wertenden Bewusstsein, kombiniert mit Wachheit – dies alles führt dazu, sämtliche Aspekte menschlichen Seins klarer zu sehen und auf dieser Basis bewusster handeln zu können.

Sie sind zwar der Meinung,
Ihre Spannungen rührten von dem allzu hektischen Betrieb her,
aber keiner macht sich richtig klar, dass diese Spannungen,
die ausgelöst werden – einerlei, ob im alltäglichen Berufsleben
oder beim Ausüben eines Hobbys -, Ihnen niemals „aufgezwungen“
werden, sondern dass Sie vielmehr weitgehend
selbst dafür verantwortlich sind.

Edmund Jacobson

PME: Progressive Muskelentspannung

PME-Ausbildung
Die Kunst im Alltag zu entspannen

Achtsamkeitsbasierte Kursleitungsausbildung
in Progressiver Muskelentspannung
für Erwachsene

Die Ausbildung ist anerkannt als Bildungsurlaub, Übungsleiterfortbildung, Lehrerfortbildung (IQ-Hessen) und als hinreichende Zusatzqualifikation im Bereich Gesundheitsförderung durch PME (§ 20 SGB V) - entsprechende Kurse werden von den Krankenkassen bis zu 80 % gefördert.

Leitung: Dr. Cornelia Löhmer

Kursgebühr: jeweils 590,- EUR (inkl. Zertifikat und Ausbildungsmaterialien: Die Teilnehmenden erhalten Kursunterlagen sowie eine Zugangsberechtigung zur Nutzung des ausfühlichen Kundenbereiches mit Materialien zur Theorie und Praxis der PME für Erwachsene und zur Kursgestaltung), zzgl. 45,- EUR (4 Mittagessen, Mineralwasser und Tee)

Ort: 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4
Termin 1: 16. – 20. November 2015
Termin 2: 01. – 05. Februar 2016
Termin 3: 25. – 29. April 2016
Termin 4: 20. – 24. Juni 2016
Termin 5: 21. – 25. November 2016
Info & Anmeldung: Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069 / 6789-220

Ort: 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25
Termin: 12.-16. September 2016
Info & Anmeldung: Odenwald-Institut,
Tel.: 06207 / 605-0

Es sein betont, dass physiologische Entspannung
nicht nur eine medizinische Disziplin,
sondern auch ein Lebensstil ist.

Edmund Jacobson

www.progressive-muskelentspannung.de

PME-Vertiefung – Generation 50plus
Zusatzqualifikation für PME-Kursleitende des Giessener Forums

Leitung: Dr. Cornelia Löhmer
Kursgebühr: 240,- EUR (inkl. Handout, Nutzung des Kundenbereiches und Zertifikat), zzgl. 18,- EUR (2 Mittagessen)
Ort: 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4
Termin: 28. – 29. September 2016
Info & Anmeldung: Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069 / 6789-220

PME-Vertiefung – Kinder und Jugendliche
Zusatzqualifikation für PME-Kursleitende des Giessener Forums

Leitung: Dr. Cornelia Löhmer
Kursgebühr: 240,- EUR (inkl. Handout, Nutzung des Kundenbereiches und Zertifikat), zzgl. 18,- EUR (2 Mittagessen)
Ort: 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4
Termin: 12. April 2016 (Teil 1) und 13. Juni 2016 (Teil 2)
Info & Anmeldung: Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069 / 6789-220

PME-Supervision
Vertiefungs- und Supervisionstag für PME-Kursleitende des Giessener Forums

Leitung: Dr. Cornelia Löhmer
Kursgebühr: 120,- EUR (inkl. Handout, PME-Fortbildungs- und Supervisionsbescheinigung), zzgl. 9,- EUR (Mittagessen)
Ort: 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4
Termin: 05. Dezember 2016
Info & Anmeldung: Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069 / 6789-220

5. AUFLAGE!

Hör-CD neu eingespielt

Cornelia Löhmer
Rüdiger Standhardt

Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Einübung in die Progressive Muskelentspannung

5. Auflage 2014, auf Basis der überarbeiteten und erweiterten 4. Auflage 2013.
160 Seiten, gebunden, 57 Zeichnungen, mit beiliegender Hör-CD mit Übungen und Musik (Musik von Bernd Holz, ca. 79 Min.)
ISBN 978-3-608-94578-2. € 19,95 (D)

Sie stehen mitten im Leben und fühlen sich von Ihrem Alltag gefordert – manchmal auch überfordert –, und Sie haben Sehnsucht nach höherer Lebensqualität und mehr Energie?

Dann wagen Sie doch mal einen Blick in dieses Buch! Aber Vorsicht: Es kann sein, dass es Sie so schnell nicht mehr losläst. Sie lernen die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kennen und werden eingeladen, dieses höchst wirkungsvolle und genial einfach anzuwendende Entspannungsverfahren direkt auszuprobieren. Es lässt sich jederzeit und ohne besondere Vorbereitung in Ihren Tagesablauf integrieren, und so kann es passieren, dass Sie noch heute mit dem »gezielten Nicht-Tun« beginnen. Regelmäßige Anwendung der Methode führt zu mehr innerer Ruhe und zu einer tiefgreifenden Regeneration sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene.

Wer sofort »richtig« einsteigen will, findet die entsprechenden Anleitungstexte auf der beiliegenden Hör-CD. Sie enthält neben der ausführlichen Version zwei unterschiedliche Kurzformen und berücksichtigt verschiedene Übungshaltungen. Die eigens für diese CD komponierte Hintergrundmusik von Bernd Holz können Sie außerdem in einem Einzeltrack »pur« genießen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) wurde in den vergangenen Jahren in vielen Büchern, Fachzeitschriften und Medien als ein einfacher, weltanschaulich neutraler und besonders wirkungsvoller Weg zum besseren Umgang mit Herausforderungen, Stress, Schmerzen und Krankheiten vorgestellt. Das MBSR-Training nach Jon Kabat-Zinn basiert auf der Schulung der Achtsamkeit durch Körperwahrnehmung (Body-Scan), Yoga, Geh- und Sitzmeditation, achtsamer Kommunikation und Übungen für den Alltag. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene, neugierige 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, 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 freundlich und angemessen begegnen zu können.

16. MBSR-Ausbildung Wald-Michelbach, Odenwald-Institut Beginn: *Februar 2016*

Ausbildungsleitung: Rüdiger Standhardt
Dozententeam: Dr. Cornelia Löhmer, Renate Kommert, Leena Pennanen, Yeshe Brost, Heike Otten, Heike Born, Valerie Saintot, Dr. Ulrich Ott, Gabi Junklewitz
Ort: 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25
Kursgebühr: 590,- EUR (für die MBSR-Einübungswoche intensiv) + 3.250,- EUR (für das Curriculum von 25 Kurstagen u. Peergruppenarbeit von 3 Tagen, inkl. Zugang zum Kundenbereich und Zertifikat), zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Curriculumstermin 1: 19. – 21. Februar 2016
Curriculumstermin 2: 29. April – 01. Mai 2016
Curriculumstermin 3: 04. – 08. Juli 2016
Curriculumstermin 4: 09. – 11. September 2016
Curriculumstermin 5: 18. – 20. November 2016
Curriculumstermin 6: 30. Januar – 03. Februar 2017
Curriculumstermin 7: 21. – 25. Juni 2017
Info & Anmeldung: Odenwald-Inst., Tel.: 06207 / 605-0

MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

17. MBSR-Ausbildung Wald-Michelbach, Odenwald-Institut Beginn: *September 2016*

Ausbildungsleitung: Rüdiger Standhardt
Dozententeam: Dr. Cornelia Löhmer, Renate Kommert, Leena Pennanen, Yeshe Brost, Heike Otten, Heike Born, Valerie Saintot, Dr. Ulrich Ott, Gabi Junklewitz
Ort: 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25
Kursgebühr: 590,- EUR (für die MBSR-Einübungswoche intensiv) + 3.250,- EUR (für das Curriculum von 25 Kurstagen u. Peergruppenarbeit von 3 Tagen, inkl. Zugang zum Kundenbereich und Zertifikat), zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Curriculumstermin 1: 02. – 04. September 2016
Curriculumstermin 2: 25. – 27. November 2016
Curriculumstermin 3: 06. – 10. Februar 2017
Curriculumstermin 4: 21. – 23. April 2017
Curriculumstermin 5: 09. – 11. Juni 2017
Curriculumstermin 6: 04. – 08. September 2017
Curriculumstermin 7: 31. Januar – 04. Februar 2018
Info & Anmeldung: Odenwald-Inst., Tel.: 06207 / 605-0

MBSR-Einübung intensiv

Leitung: Rüdiger Standhardt
Kursgebühr: 590,- EUR (inkl. Handout und CD), zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Ort: 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25
Termin 1: 07. – 11. Dezember 2015
Termin 2: 07. – 11. März 2016
Termin 3: 09. – 13. Mai 2016
Termin 4: 12. – 16. September 2016
Info & Anmeldung: Odenwald-Inst., Tel.: 06207 / 605-0

www.mbsr-ausbildung.de

MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-Tag

Leitung: Rüdiger Standhardt
Kursgebühr: 120,- EUR (inkl. Handout), zzgl. 9,- EUR (Mittagessen)
Ort: 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4
Termin 1: 13. April 2016
Termin 2: 06. Dezember 2016
Info & Anmeldung: Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069 / 6789-220

Schweigeretreat im Kloster

Leitung: Rüdiger Standhardt
Kursgebühr: 490,- EUR, zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Ort: 65719 Hofheim (Mitten im Rhein-Main-Gebiet)
Termin 1: 16. – 20. November 2015
Termin 2: 30. Mai – 03. Juni 2016
Termin 3: 14. – 18. November 2016
Info & Anmeldung: Odenwald-Inst., Tel.: 06207 / 605-0

MBSR-Supervision

Leitung: Renate Kommert, Yeshe Brost
Kursgebühr: 290,- EUR (inkl. Handout), zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Ort: 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25
Termin: 12. – 14. Februar 2016
Info & Anmeldung: Odenwald-Inst., Tel.: 06207 / 605-0

Das Ziel ist nicht,
irgendwo anders hinzugelangen,
sondern da, wo man gerade ist,
wirklich zu sein, ganz zu sein.

Jon Kabat-Zinn

www.mbsr-ausbildung.de

MBSR - Die Kunst das ganze Leben zu umarmen

Cornelia Löhmer
Rüdiger Standhardt

Auch als ebook

MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen
Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mit einem Beitrag von Ulrich Ott und einem Vorwort von Michael von Brück.
2. Auflage 2015. 286 Seiten, gebunden, mit ca. 40 Abb. und zwei Hör-CDs
ISBN 978-3-608-94579-9. € 24,95 (D)

MBSR (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein weltweit bekannter ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung, der die inneren Ressourcen mobilisiert und die Menschen unterstützt, die täglichen Herausforderungen mit Achtsamkeit zu meistern.

Das Buch liefert eine kompakte und umfassende Einführung in das MBSR-Programm. Enthalten sind die vier MBSR-Übungswege Body-Scan, Yoga, Geh- und Sitzmeditation, und zwar in voller Länge – sowie die Ausführungen für einen Vertiefungskurs. Die CDs mit den Übungen erlauben es, direkt einzusteigen.

Die Vorteile von MBSR
- Burnoutprophylaxe
- Nachhaltig wirksam
- Weltanschaulich neutral
- Wissenschaftlich erforscht
- Seit über drei Jahrzehnten bewährt

»Ein gelungenes und lebendig gestaltetes Buch, das sowohl Interessierten eine Vielzahl an Informationen, Anregungen und Übungsmöglichkeiten bietet als auch MBSR-Lehrern als Vertiefung und zum Nachschlagen dienen kann.«
Dr. Nikolaus Nagel, Deutsches Yoga-Forum

www.klett-cotta.de

Unser Leben ist aus der Balance geraten. Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Stress, Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit, Unsicherheiten und Fremdsteuerung. Um den wachsenden Herausforderungen und Turbulenzen unseres privaten und beruflichen Alltags angemessen begegnen zu können, benötigen wir wirksame Gegenpole: Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Stille. Und wir benötigen Menschen, für die Achtsamkeit eine selbstverständliche Grundlage ihres Lebens ist und die darüber hinaus in der Lage sind, Achtsamkeit am Arbeitsplatz zu kultivieren. Aus unseren langjährigen Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen und unseren Ausbildungskursen in achtsamkeitsbasierten Verfahren haben wir das *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* entwickelt, mit dem ein Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle möglich ist. In der einjährigen Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz qualifizieren wir Menschen, unser *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* durchzuführen und in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen zu verankern.

TAA-Kompaktseminar Timeout@Work

Leitung: Dr. Cornelia Löhmer
Ort: 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4
Kursgebühr: 360,- EUR (inkl. Buch, CD und Teilnahmebestätigung), zzgl. 27,- EUR (3 Mittagessen)
Termin 1: 09. – 11. März 2016
Termin 2: 10. – 12. Mai 2016
Termin 3: 06. – 08. Juli 2016
Termin 4: 20. – 22. September 2016
Hinweis: Dieses Seminar ist Voraussetzung zur Teilnahme an der Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Sie erhalten am dritten Seminartag ausführliche Informationen rund um die Ausbildung und können alle Ihre Fragen klären.
Info & Anmeldung: Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069 / 6789-220

Achtsamkeit birgt ein großes Potential,
Aufgaben effizienter und mit weniger Belastungen auszuführen.

Niko Kohls

TAA: Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz

TAA-Ausbildung Frankfurt und Hofheim am Taunus Beginn: *September 2016*

Ausbildungsleitung: Rüdiger Standhardt (Termine 1-7), Dr. Cornelia Löhmer (Termin 7)
Ort (Termin 1): 65719 Hofheim am Taunus, Kreuzweg 23
Ort (Termine 2-6): 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4
Kursgebühr: 1.295,- EUR für die Trainerausbildung (inkl. ausführlicher Teilnehmerunterlagen, regelmäßiger Betreuung durch die Ausbildungsleitung, Nutzung des umfangreichen Kundenbereichs, Zertifikat), zzgl. 278,50 EUR (Unterkunft und Verpflegung).
Termin 1: 28. – 30. September 2016
Termin 2: 1. November 2016
Termin 3: 5. Dezember 2016
Termin 4: 13. Februar 2017
Termin 5: 23. März 2017
Termin 6: 20. Juni 2017
Termin 7: 21. – 22. August 2017
Info & Anmeldung: Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069 / 6789-220

TAA-Supervision

Leitung: Rüdiger Standhardt
Kursgebühr: 120,- EUR (inkl. Handout), zzgl. 9,- EUR (Mittagessen)
Ort: 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4
Termin: 4. Oktober 2016
Info & Anmeldung: Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069 / 6789-220

Die klinische Forschung hat in vielen Studien gezeigt, dass ein Training dieser achtsamen Haltung bei zahlreichen körperlichen Erkrankungen und psychischen Störungen heilsame Wirkungen erzielt. Vor allem bei stressbedingten Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Ängsten und Depressionen haben achtsamkeitsbasierte Verfahren ihre Wirksamkeit unter Beweis gestellt.

Ulrich Ott

www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

4. Fachtagung
Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Rüdiger Standhardt: Initiator

Dr. Cornelia Löhmer: Praxis der Achtsamkeit

Justus Ludwig: Moderation

Prof. Dr. Bernhard Badura: Kultur der Achtsamkeit für Gesundheit

Sabine Fries: Achtsamkeit@Work

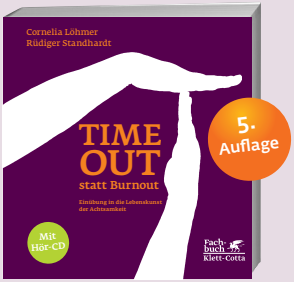
Armin Pollmann: Der ‚Business Case' für Achtsamkeit im Unternehmen

Helmut Lind: Unternehmenskultur der Achtsamkeit – Vom ichzentrierten zum transpersonalen Management

Tagungsgebühr: 139,- EUR (incl. Mittagessen)
Termin: 21. April 2016
Info & Anmeldung: Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt, Telefon: 069 / 6789-220, E-Mail: info@sport-erlebnisse.de

Die Arbeit geht leichter von der Hand
und nimmt an Qualität zu, wenn die Schwingungen
zwischen engagierter Zeit und Muße, zwischen Tun und Lassen
in einen vernünftigen und angemessenen Rhythmus
gebracht werden.

Paul J. Kohtes



Cornelia Löhmer
Rüdiger Standhardt

Auch als ebook

Timeout statt Burnout
Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit

5. Auflage 2014.
199 Seiten, gebunden, mit CD
ISBN 978-3-608-94729-8, € 19,95 (D)

»Achtsamkeit ist ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussteren Lebensgestaltung.«, so der Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott im Vorwort des Buches. Sie erhalten eine Reihe von praxiserprobten Impulsen zur eigenen Standortbestimmung und Selbstklärung. In jedem Kapitel regen die Autoren an, Pausen einzulegen, innezuhalten und zu entschleunigen. Ihre alltagstauglichen Timeout-Übungen sind auf der beiliegenden CD zusammengestellt und ermöglichen es Ihnen, die Lebenskunst der Achtsamkeit ganz konkret einzuüben und so einen Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle zu finden.

Buch und CD laden Sie ein, die Kunst der Achtsamkeit für Ihren privaten und beruflichen Alltag nutzbar zu machen:

- Wie kann ich Achtsamkeit in meinem Leben kultivieren?
- Wie kann ich mein Leben mit mehr Selbstverantwortung gestalten?
- Wie kann ich mein Leben neu auf das ausrichten, was für mich wesentlich ist?
- Wie kann eine neue Bewusstseins- und Arbeitskultur gefördert werden?
- Was steckt hinter dem von C. Löhmer und R. Standhardt entwickelten *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)?*

Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt
leiten seit 1990 das Giessener Forum (www.giessener-forum.de) – Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren, und arbeiten selbstständig als Ausbilder, Trainer, Coaches und Autoren.

Nähere Informationen zur TAA-Ausbildung finden Sie unter
www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

TAA für Auszubildende und Studierende

Mindfulness for Youngsters
Ein Achtsamkeitstraining zur Entdeckung der inneren Stärke

Genauso wie wir die Muskulatur des Körpers trainieren können, ist es uns auch möglich, unseren Geist durch Achtsamkeit zu trainieren. Der Achtsamkeitspionier Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als eine besondere Form der Aufmerksamkeit: bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen.
Wir alle verfügen über diese Fähigkeit, können sie jedoch im Alltag häufig nicht abrufen, da wir uns durch ständige Erreichbarkeit, wachsende Informationsflut, Termindruck und Überforderung gestresst fühlen. Stress schwächt das Immunsystem und ist Auslöser von fast 80 % aller Krankheiten – führende Gesundheitsexperten bezeichnen Stress als die Volksseuche des 21. Jahrhunderts.
Ein Gegenpol zu Stress ist Achtsamkeit. Sie wird als wirksame Burnout-Prophylaxe von Ärzten und Wissenschaftlern empfohlen und bereits in führenden Unternehmen eingesetzt.
In dem Achtsamkeitstraining werden sieben unterschiedliche Achtsamkeitsübungen mit wechselnden thematischen Impulsen kombiniert, so dass eine bestmögliche Integration in den Alltag gewährleistet ist. Das Achtsamkeitstraining ist für Auszubildende und Studenten konzipiert. Voraussetzung ist die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und während des Trainings täglich mindestens 15 Minuten Achtsamkeitsübungen zu praktizieren Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, es ist weltanschaulich neutral und damit für alle geeignet, die lernen wollen, selbstverantwortlich mit ihrer Gesundheit und mit Stress umzugehen.

Leitung: Henning Löhmer
Kursgebühr: 170,- EUR (inkl. Buch mit CD), zzgl. 27,- EUR (Mittagessen)
Ort: Frankfurt
Termine des 3-tägigen Seminars:
Samstag, den 16. April 2016, 9 – 17 Uhr (1. Teil)
Samstag, den 14. Mai 2016, 9 – 17 Uhr (2. Teil)
Samstag, den 11. Juni 2016, 9 – 17 Uhr (3. Teil)
Information: Einen ausführlichen Flyer finden Sie unter www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de
Anmeldung: Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069 / 6789-220

www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

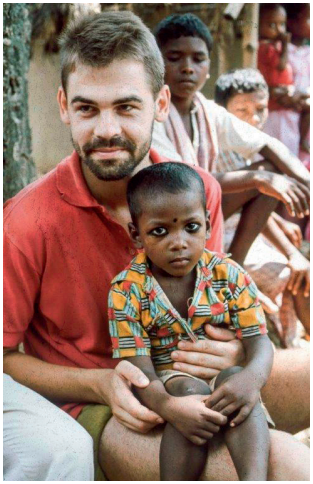
Hilfsprojekt des Giessener Forums

Seit vielen Jahren unterstützt das Giessener Forum das Hilfsprojekt zur Dorfentwicklung der ostindischen Dörfer Gholsaldanga und Bishnubati, das von dem deutschen Schriftsteller und Journalisten Dr. Martin Kämpchen (www.martin-kaempchen.de) 1984 ins Leben gerufen wurde.

Ghosaldanga und Bishnubati sind zwei Dörfer in West-Bengalen, 150 km nord-westlich von Kolkata (Kalkutta). Die Bewohner sind indische Ureinwohner vom Stamm der Santals, sie haben ihre eigene Naturreligion, sprechen eine eigene Sprache und leben in einem in sich geschlossenen Gesellschaftssystem. Aufgrund ihrer Stellung unterhalb des indischen Kastensystems sind sie wirtschaftlich und schulisch zurückgeblieben. Unter der Hilfestellung von Martin Kämpchen planen die Dorfbewohner alle anstehenden Entwicklungsarbeiten, organisieren sie und führen sie auch durch. Finanzielle Unterstützung erhalten sie dafür unter anderem vom deutschen Freundeskreis Ghosaldanga und Bishnubati e.V. Alle Spenden an den Freundeskreis werden zu 100% an die Partnerorganisationen in Indien weitergeleitet.

www.dorfentwicklung-indien.de

Hilfsprojekt des Giessener Forums



Mit verschiedenen Langzeitprogrammen sind die Dörfer Ghosaldanga und Bishnubati inzwischen zu Vorzeigeprojekten in Sachen „Hilfe zur Selbsthilfe“ geworden.

Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt reisten 1990 nach Indien und besuchten Martin Kämpchen. Eine Woche lang lebten sie in Ghosaldanga und konnten sich selbst ein Bild machen von der Entwicklungsarbeit in den beiden Projektdörfern, die damals noch in den Kinderschuhen steckte. Seit ihrem Besuch fühlen sie sich mit den Santaldörfern verbunden, sie sind Mitglieder des Freundeskreises und unterstützen dessen Arbeit durch die Übernahme von vielen kontinuierlichen Ausbildungsförderungen.

Unterstützungsmöglichkeiten

- Mitgliedschaft im Freundeskreis (50,- EUR pro Jahr für Einzelpersonen)
- Spenden
- Übernahme von Ausbildungsförderungen (jährlich 300,- EUR pro Schulkind)

Für alle Spenden werden Spendenbescheinigungen zur Vorlage beim Finanzamt ausgestellt.

Detaillierte Informationen zur Dorfarbeit können Sie im Internet nachlesen unter www.dorfentwicklung-indien.de Auf der Seite „Spenden/Helfen“ sind verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Ich verstehe eine solche „Hilfe“ nicht als Einbahnstraße.
Sie muss auch uns als Helfende und Geber verändern.
Das heißt, wir müssen bereit sein, auch von den Armen
zu empfangen und anzunehmen.

Martin Kämpchen

www.dorfentwicklung-indien.de

Wir über uns

Cornelia Löhmer, geboren 1961 in Solingen. Dr. phil., Erziehungswissenschaftlerin M.A. Von 1986-1997 wissenschaftliche Mitarbeiterin und wissenschaftliche Assistentin am Fachbereich Erziehungswissenschaften der Justus-Liebig Universität Giessen. Selbstständige Seminarleiterin, Trainerin, Coach und Autorin. Dipl.-TZI-Gruppenleiterin (RCI int.), MBSR-Lehrerin und Dozentin in der MBSR-Ausbildung des Giessener Forums, Ausbilderin in Progressiver Muskelentspannung (PME) und für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA).
MBSR-Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer. MBCT-Weiterbildung bei Mark Williams. Mitbegründerin und wissenschaftliche Leiterin des Giessener Forums.

Rüdiger Standhardt, geboren 1962 in Bonn. Dipl.-Pädagoge und Studium der evangelischen Theologie, selbstständiger Seminarleiter, Trainer, Coach und Autor. Ausbilder für Progressive Muskelentspannung (PME), für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Yogalehrer (BDY), TZI-Gruppenleiter (RCI.int) und Supervisor.
Langjährige Zen-Praxis bei Pater Lassalle und Prof. Dr. Michael von Brück, Yoga-Praxis bei R. Sriram. MBSR-Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer. MBCT-Weiterbildung bei Mark Williams sowie Weiterbildung in The Work bei Byron Katie. Mitbegründer und Institutsleiter des Giessener Forums. Leiter des Arbeitskreises Achtsamkeit am Arbeitsplatz und Initiator der jährlichen Fachtagung Achtsamkeit am Arbeitsplatz.

Wir sind verheiratet, haben zwei erwachsene Söhne, leben in Giessen-Rödgen und einen Teil des Jahres in Anidri (Südwestkreta).

www.giessener-forum.de