

## **Aufbruch ins neue Jahr mit Humor, Ruhe und Kraft**

### **Kampfkunst und Cleverness – Jugendliche entdecken in den Winterferien ihre eigenen Stärken und Schwächen oder lernen, in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren**

Wald-Michelbach — Kraft schöpfen, Ziele und Visionen entwickeln, die eigene Kraft erkunden oder ausspannen und genießen — wie jedes Jahr finden im Odenwald-Institut zum Jahresbeginn Seminare statt, die Zeit und Raum zum Vorbereiten auf das Kommende und zum Erkunden der eigenen Stärke und Gelassenheit bieten.

Manchmal fühlt es sich an wie im Dschungel: lockend, spannend, gefährlich und voller Abenteuer. Das macht neugierig doch auch Angst. In „Mutig durch den Dschungel des Lebens“ erkunden Schülerinnen und Schüler in den Ferien mit Jürgen Brilmayer und Kampfkunst und Achtsamkeit ihre Stärken und Grenzen. Ob Abi oder Oberstufe, wenn es um alles oder nichts geht, Stress und Leistungsdruck angesagt sind, werden vorbereitet und entlastet wichtig. Mit den beiden Autoren der Bücher „Clever durch die Schule“ und „Clever zum Abitur“, Christian Gröll und David Sehrbrock, lassen sich mit Spaß und Freude individuelle Stärken und Schwächen aufdecken oder mit cleverem Zeitmanagement Organisationschaos vermeiden. Die Teilnehmenden erfahren, was sie in den Klausuren erwartet und bereiten sich auf schriftliche und mündliche Prüfungen optimal vor.

Mit Taijiquan/Qigong lässt sich nicht nur Kampfkunst entdecken, sondern lassen sich auch Ziele und Visionen entwickeln. Freiheit, Flexibilität durch klare Strukturen, Gewandtheit, Balance zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Belastung und Entlastung, Aufnehmen und Abgeben, Öffnen und Abgrenzen sind klassische Prinzipien des Taijiquan, die mit dem Zusammenspiel von Körper und Geist in den Alltag übertragen werden können. Anfänger und Fortgeschrittene nutzen mit Rolf Krizian vom Milton Erickson Institut in Heidelberg Taijiquan, um gleichzeitig Stabilität und Flexibilität in ihrem Alltag leben zu lernen.

Alle Seminare ermutigen dazu, in Beziehung zu treten, zu sich und zu anderen: Mit der Atemtherapeutin und Ausbilderin des „Erfahrbaren Atems nach Middendorf“ Gisela Bryson erfahren Teilnehmende die Kraft der Stille und die Ruhe des Herzens. Sie hören auf das eigene Herz und die tiefe Sehnsucht im Inneren. Der Clown, Regisseur und Theatertherapeut David Gilmore lädt in „Die Kraft des Lachens“ ein, den Sprung auf die Bühne zu wagen und sich mit Humor auf das Spiel des Augenblicks einzulassen. Der

Märchenerzähler und Schriftsteller Gidon Horowitz möchte spielerisch mit „Märchen und Geschichten frei erzählen“ dazu ermutigen, auch im beruflichen und privaten Alltag öfter frei zu erzählen. In „Beziehung, die man tanzen kann“ mit Johannes Feuerbach lassen sich Paare beim Tango auf ein spannendes Wechselspiel aus Nähe und Distanz ein. Mit den Geschwistern Christiane und Holger Lier können große und kleine Brüder oder Schwestern, Zwillinge und Halbgeschwister in „Ich und meine Geschwister“ Rivalitäten, Liebe, Aggression oder Loyalität aus neuen Blickwinkeln betrachten und einen guten Platz innerhalb der Familie finden.

Das Odenwald-Institut stellt Geschenk-Gutscheine für Weihnachten und andere Anlässe aus, die für jedes Seminar oder Aus- und Weiterbildungen eingelöst werden können. Derzeit gibt es zwei Motive, ein neutrales und ein weihnachtliches, die beide im Internet unter [www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de) einsehbar sind. Den Wert kann die schenkende Person frei bestimmen und unter Telefon 06207 605-0 oder per E-Mail unter [info@odenwaldinstitut.de](mailto:info@odenwaldinstitut.de) bestellen.

Die Buchhandlung im Trommer Hof hat bis zum 23. Dezember, am 30. Dezember und dann wieder ab 6. Januar geöffnet.



**Bild :** Jugendliche feiern den Jahreswechsel am Feuerplatz

#### **Das Odenwald-Institut (OI)**

Das 1978 von Mary Anne und Karl Kübel gegründete Odenwald-Institut der Karl-Kübel-Stiftung für Kind und Familie führt wertorientierte Seminare, Aus- und Weiterbildungen sowie Fachtagungen mit international anerkannten Fachleuten und Konzepten durch. Schwerpunkte sind Beruf, Kommunikation, persönliche Entwicklung für Fach- und Führungskräfte, Paare, Familien, Kinder und Jugendliche. Es zählt mit 450 Seminaren und rund 6.000 Teilnehmenden im Jahr, mit etwa 250 Kursleitenden, fünf Tagungshäusern und Buchhandlung zu den größeren Bildungseinrichtungen in Deutschland. Das als gemeinnützig anerkannte Institut ist Kooperationspartner des Landes Hessen in der Fortbildung von Lehrern und Schulleitern sowie des Kreises Bergstraße in der Jugendbildung.