

Aktion „Starke Weggefährten“

Kurse im Odenwald-Institut

Kurse für schnell entschlossene „Starke Weggefährten“

Spiritualität und Alltag

17. – 20. Mai 2013, Fr 17.30 bis Mo 15 Uhr

Kursnummer: OI 3027

Referenten: Ursula Greven, Ulf Lindemann

Kurskosten: 4 Gutscheine, Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Oftmals scheint unser rational, materialistisch geprägter Alltag nicht vereinbar zu sein mit intuitiven oder spirituellen Erfahrungswelten. In unserem konfliktträchtigen Zeitalter ist es jedoch zunehmend von Bedeutung, beide Seinsebenen zu verbinden, um so zu einem ganzheitlichen Miteinander zu gelangen. Durch die Integration unserer persönlichen spirituellen Entwicklung in den Alltag, erschaffen wir inneren Frieden und innere Freiheit. Erst dann können wir Frieden und Freiheit im Außen verwirklichen.

Inhalte des Seminars

- Struktur spiritueller Entwicklungsebenen nach Ken Wilber
 - Geführte Meditation
 - Körper- und Wahrnehmungsübungen
 - Achtsamkeitsübungen
 - Arbeit mit inneren Stimmen (Genpo Roshi)
 - Schattenarbeit
 - Beziehungsorientierte Praktiken
-

Schreibwerkstatt

Kreativitätsschulung und Selbsterfahrung

31. Mai – 02. Juni 2013

Fr 17.30 bis So 13.00 Uhr

Kursnummer: OI-3168

Referent: Stephan Dröscher

Kurskosten: 4 Gutscheine, Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Ort: Odenwald-Institut

Schreiben hinterlässt eine Spur auf dem Papier, durch die wir uns auf die Spur kommen können. Auf dem Weg des Schreibens können wir uns selbst überraschen, Dinge (er)finden, von denen wir nicht wussten, dass sie in uns sind. Schreiben kann Räume öffnen – die grenzenlosen Weiten der Fantasie oder die kleinen, verborgenen Hinterstübchen unserer Seele. Und soweit wir unsere Kreise auch ziehen, am Ende kommen wir zu uns selbst zurück. Schreiben kann jeder, der Spaß daran hat. Ideen sind wichtiger als Technik. Aber es gibt Möglichkeiten, die eigenen Ideen zu finden, zu gestalten und in eine passende Form zu bringen.

Weitere Kursangebote für „Starke Weggefährten“

Juni – Dezember 2013

Körperausdruck – Die Sprache der Physiognomie

10.-12. Juni 2013, Mo 11.00 bis Mi 16.00

Kursnummer: OI-3154B

Referentin: Sylke Brückner

Kurskosten: 4 Gutscheine, Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Einen Menschen erkennen, durchschauen und einschätzen – Fragen nach dem Wesen und der Struktur von Personen beschäftigen uns. Auf den ersten Blick entstehen im Kontakt eigene innere Bilder über den Anderen. Das intuitive Wahrnehmen empfinden wir als Sympathie oder Antipathie. Das alte Wissen der Psycho – Physiognomie beschäftigt sich mit der Beziehung zwischen dem äußeren Erscheinungsbild des Körpers und der psychischen Struktur eines Menschen. Ergänzend zum Wort geben die Formen des Gesichts, die Gesichtszüge, der Körperbau, die Ausstrahlung und Körperspannung, Hinweise auf Interessen, Bedürfnisse, Verhalten ...

Die Zähne zusammenbeißen?

Stress und Überspannung nachhaltig auflösen mit Feldenkrais® und Somatic Experiencing®

30. Juni – 4. Juli 2013, So 18.00 bis Do 16.00 Uhr

Kursnummer: OI-3132

Referent: Dennis Knorr

Kurskosten: 7 Gutscheine, Übernachtung: 4 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Unter Stress ist unser Nervensystem übererregt und rüstet den ganzen Organismus für die grundlegenden Überlebensreaktionen Kampf, Flucht und Erstarren. Anhaltender Stress setzt sich als chronische Übererregung in unserem Nervensystem fest. Zähneknirschen, Kiefergelenkbeschwerden, Tinnitus, Migräne, Schulter- und Nackenschmerzen sind typische Hochdruckventile mit denen unser Nervensystem versucht, etwas von der erhöhten Ladung abzuführen.

Im Seminar arbeiten Sie mit den beiden körperorientierten Methoden Feldenkrais® und Somatic Experiencing®, um diesen (Teufels) kreislauf zu unterbrechen.

Basale Interaktion – Gemeinsam etwas tun

24. – 26. Juni 2013, Mo 10.30 bis Mi 16 Uhr

Kursnummer: OI-3046

Referent: Michael Meyer

Kurskosten: 5 Gutscheine, Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Basale Interaktion ist ein neuer Ansatz für Pflegenden, Therapeut/innen, und ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen, der den Blick auf eine Form des gemeinsamen Handelns und Kommunizierens zwischen Menschen lenkt und zu kreativen Lösungen führt.

Basale Interaktion motiviert eine lebendige und wertschätzende Kommunikation mit pflegebedürftigen Menschen und deren Angehörigen und macht sie für alle Seiten erlebenswert.

In diesem Kurs werden Methoden eingeübt, durch die man besser erkennt, was der Interaktionspartner jetzt gerade am besten kann oder braucht, um dann mit ihm gemeinsam die weiteren Schritte zu gehen.

Potenziale gestalten: Was will durch mich lebendig werden?

Inspiration und Praxis um bereichernd und gesund zu leben

03. – 07. Juli 2013, Mi 17.30 bis So 13 Uhr

Kursnummer: OI-3152

Referent: Hendrik Burmester-Vierdt

Kurskosten: 8 Gutscheine, Übernachtung: 3 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Wir alle tragen immer mehr Möglichkeiten in uns als uns bewusst ist. In Alltagsroutinen, angesichts von Herausforderungen und unter Stress sind wir aber oft von den Potenzialen getrennt, die es uns ermöglichen bereichernd und gesund zu leben. Wir erleben Blockaden, arbeiten das Doppelte und verlieren uns selbst auf der Suche nach Erfolg oder der besten Lösung.

Dass wir jedoch mehr Potenzial haben, beweist auch die moderne Hirnforschung, die besagt, dass wir uns jederzeit aufs Neue mit all unseren Möglichkeiten verbinden können. Wie können wir unsere gesündesten Möglichkeiten, Selbstgestaltungskräfte und generativen Lösungskompetenzen vollständig entfalten und was liegt uns wirklich am Herzen?

Zurück zur alten Kraft

Wirksame Selbsthilfemethoden zur Bewältigung von Einbrüchen und Umbrüchen, Unfällen und Ausfällen

8. – 10. August 2013, Do 18.00 bis Sa 16.00 Uhr

Kursnummer: OI-3146

Referentin: Viva Fialka

Kurskosten: 4 Gutscheine, Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Wirksame Selbsthilfemethoden zur Bewältigung von Einbrüchen und Umbrüchen, Unfällen und Ausfällen. Nicht selten erleiden Menschen im Laufe ihres Lebens Einschnitte, die sie vorübergehend aus der Bahn werfen, Kraft und Selbstsicherheit rauben und ein Loslassen von vertrauten Strukturen und Abläufen sowie eine Neuorientierung erfordern.

Dieses Seminar soll Ihnen durch die Vermittlung von Methoden, die Sie im Alltag wie nebenbei und unterschwellig einsetzen können, helfen, über kritische Situationen hinwegzukommen und zu alter Souveränität und Selbstsicherheit zurückzukehren.

Dynamische Entspannung – ein neuer Weg!

16. – 18. August 2013, Fr 17.00 bis So 13.00 Uhr

Kursnummer: OI-3052

Referent: Peter Bergholz

Kurskosten: 4 Gutscheine, Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

In diesen stressigen Zeiten suchen viele Menschen nach einer wirksamen Entspannungsmethode, werden aber häufig mit den traditionellen, sehr ruhigen Verfahren nicht richtig warm. Die dynamische Entspannung geht einen ganz anderen Weg. Hier verbinden sich emotionale Musik und positive Bewegungen zu Einklangs Bewegungen. Diese sind sehr leicht zu erlernen und können danach überall eingesetzt werden, auch in ganz schwierigen sozialen Situationen.

Diese Einklangs Bewegungen wirken wie eine Firewall, ein Schutzwall für Ihr Gehirn. Damit ist es möglich, Angst, Stressgefühle, Hemmungen u.a. belastende Reaktionen sofort zu blockieren und umzuschalten.

Themen: - Vom Grübeln ins zuversichtliche Denken

- Vom Festhalten ins Loslassen

- Von der Unruhe in den Inneren Einklang

Der Umgang mit belastenden Gefühlen

05. – 08.09.2013, Do 18.00 bis So 13.00 Uhr

Kursnummer: OI-3016

Referent: Dr. Edmond Richter

Kurskosten: je 4 Gutscheine, Übernachtung: je 3 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Wir alle kennen das: Belastende, vereinnahmende Gefühle ergreifen Besitz von uns. Tage-, manchmal wochenlang können wir uns nicht davon lösen. Ängste, Trauer, Ärger oder Wut, Neid, Eifersucht, Groll, Schuldgefühle, Scham, schlechtes Gewissen..., sie nagen an unserem Gemüt, verderben unser Leben, machen uns krank, drängen uns zum Griff nach Suchtmitteln (Alkohol, Zigaretten usw.).

In diesem Seminar wird ein Weg vorgestellt, womit wir uns in sieben Schritten von diesen belastenden Gefühlen befreien und dabei sogar psychisch und seelisch wachsen und uns entfalten:

Auseinandersetzung mit den inneren Kritikern

Für einen liebevollen Umgang mit uns selbst

27. – 29.09.2013, Fr 17.00 bis So 16.00 Uhr

Kursnummer: OI-3061

Referentin: Susanne Saheta Weik

Kurskosten: je 5 Gutscheine, Übernachtung: je 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Manchmal kann sie uns wirklich das Leben schwer machen: diese strenge innere Stimme, die uns selbst beurteilt, alles Mögliche an uns infrage stellt und uns immer wieder zusetzt!

Viele von uns kennen das: anstatt uns für das zu würdigen, was wir sind, was wir können und tun, taucht diese Seite in uns auf, die mit dem Finger auf unsere Schwachstelle zeigt und uns dadurch entmutigt. Sie beeinflusst sowohl unsere Arbeitstätigkeit, als auch unsere privaten Beziehungen. Sie raubt uns unsere Kräfte, in dem sie an unserem Selbstbewusstsein nagt. Sie erschwert den klaren Blick auf unsere Qualitäten und Fähigkeiten.

Dieser richtenden Seite in uns wollen wir auf die Spur kommen, indem wir sie beobachten, ihre Wurzeln erkennen, und mit ihr ein Gespräch beginnen. Denn wenn wir gleichzeitig die liebevollen Seiten in uns stärken und bewusst unsere Potenziale wertschätzen, besteht die gute Chancen, den Kritiker/die Richterin in uns zu entwaffnen und zu verwandeln. Dann können wir diesen Instanzen neue Aufgaben zuteilen oder sie sogar entlassen. So wird der Raum frei für einen neuen, ermutigenden Umgang mit uns selbst.

Unterstützen wird uns viel Aufbauendes, Innere-Kind-Arbeit, Achtsamkeit für Körper, Gefühle, Innere Bilder, Aufstellungen von inneren Anteilen sowie weitere Methoden aus der Hakomi-Therapie.

Beratung mit Pfiff ...auf den Punkt gebracht!

EFT (Emotional Freedom Technique) für Coaching und Beratung

16. – 18. Oktober 2013, Mi 15.00 bis Fr 13.00

Kursnummer: OI-3153C

Referentin: Sylke Brückner

Kurskosten: 4 Gutscheine, Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Emotional Freedom Technique (EFT) ist eine Klopfakupressur-Technik zur Lösung von Stressreaktionen, zur Begleitung von Veränderungsprozessen, zur Stabilisierung und Aktivierung, sowie zur Selbstanwendung.

EFT ist ...

hilfreich für die Arbeit mit Verhaltensmustern, Gefühlen, Zielen, Ressourcen, u.v.m

klopfende Berührung bestimmter Körperpunkte in Verbindung mit gedanklicher und emotionaler Einstellung zum Thema

leicht erlebbar, wirkt körperlich befreiend, bringt körperlich spürbare Veränderungen und inspiriert zu neuen Ideen und Gedanken.

Themen und Fragestellungen des Seminars

- Arbeit mit Zielen und mit „Stolpersteinen“
- Lösung von Blockaden und Selbstsabotage
- Aufbau von Motivation und Lebensfreude

An Hand eigener Fragestellungen bildet das Seminar den Rahmen, um EFT in den beruflichen Kontext zu integrieren oder für sich persönlich zu nutzen.

Jetzt pack ich's an!

Wie mit ressourcenorientiertem Selbstmanagement persönliche Veränderungen wirklich gelingen

20. – 22. Oktober 2013, So 17.00 bis Di 17.00 Uhr

Kursnummer: OI-3155

Referent: Jürgen Stock

Kurskosten: 7 Gutscheine, Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Mit Hilfe dieses Trainings können Sie sich über eigene (Lebens-)Themen klarer werden, daraus Ihre persönlichen Ziele entwickeln und vor allem die eigenen Ressourcen entdecken, die das zielorientierte Umsetzen Ihrer Vorhaben erst ermöglichen.

Wir orientieren uns konsequent an Ihren persönlichen Stärken; unsere Leitidee dabei ist: Selbstmanagement muss nicht anstrengend sein und kann viel Freude bereiten. Die verwendeten Methoden sind zur gezielten Entwicklung Ihrer Fähigkeiten und Handlungspotenziale gut untersucht und vielfach erprobt.

Intelligent mit den eigenen Emotionen und Ressourcen umgehen zu können, ist gerade für Menschen, die in ständigem Kontakt mit Kollegen/innen, Vorgesetzten und Klienten stehen, sehr wichtig.

Körperausdruck – Die Sprache der Präsenz

Wurzeln und Flügel – Wege zur persönlichen Präsenz

21. – 23. Oktober 2013, Mo 15.00 bis Mi 13.00 Uhr

Kursnummer: OI-3154C

Referentinnen: Sylke Brückner, Dörthe Verres

Kurskosten: 8 Gutscheine, Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Die Kraft „persönlicher Präsenz“ entdecken – auf der Grundlage von Transaktionsanalyse und Körperausdruck.

Wie wird es möglich, sich kraftvoll und authentisch in verschiedenen Rollen und auf verschiedenen Bühnen zu bewegen?

Was braucht es, um ein Kraffeld zu erzeugen, ohne dabei regelmäßig von anderen als unangenehm egozentrisch, gar narzisstisch wahrgenommen zu werden? Wie gelingt es, sich in ein gutes Licht zu setzen, ohne andere damit in den Schatten zu stellen?

Was ist persönliche Präsenz? Wir laden die Teilnehmer/innen ein, sich anhand von Theorieinputs, Übungen und Reflektionen inspirieren zu lassen – und ermutigen, die Räume auf den Bühnen des Lebens ganz bewusst zu betreten um die ganz persönliche Ausdrucksform dieser Kraft zu finden.

Gespräche kompetent und sicher führen

04. – 06. November 2013, Mo 10.30 bis Mi 16.00 Uhr

Kursnummer: OI-3031

Referentin: Christiane Lier

Kurskosten: 4 Gutscheine, Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Im Arbeitsalltag werden Gespräche mit Kollegen/-Kolleginnen, Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen, Vorgesetzten, Kunden oder Klienten immer wieder als anstrengend, auslaugend und ineffektiv erlebt. Das Seminar bietet Methoden und Techniken, um diese Situationen besser zu meistern:

- Gespräche vorbereiten und strukturieren, Umgang mit begrenzter Zeit, TZI-Regeln
 - Visualisieren
 - Gesprächsführungstechniken kennen lernen
 - Schwierige Themen und Konflikte ansprechen und lösen
 - Eigene Wünsche und Standpunkte überzeugend vertreten
 - Systemische Sichtweise: Die eigene Rolle und die des Gesprächspartners reflektieren
 - Sie lernen Gesprächssituationen kompetent zu gestalten und Gespräche effizienter und erfolgreicher zu führen.
-

Grenzen setzen – statt verletzen!

Ein Intensivseminar

18. – 22. November 2013, Mo 11.00 bis Fr 13.00 Uhr

Kursnummer: OI-3067

Referentin: Yvonne Keßler

Kurskosten: 7 Gutscheine, Übernachtung: 4 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Häufig führt die Erfahrung von Grenzverletzungen zu Passivität und Rückzug oder zu eigenem grenzüberschreitendem Verhalten. Die Fähigkeit zur Abgrenzung setzt das Wahrnehmen eigener Grenzen voraus. Doch das Überschreiten von Grenzen hat auch Positive Aspekte: Neues erfahren, wachsen, in Kontakt kommen usw. Und nicht zuletzt hat das Austesten von Grenzen auch lustvolle Seiten! Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, um sich selbst im Spiegel der Anderen intensiv wahrzunehmen, die eigene Konfliktfähigkeit zu stärken und sich Unterstützung für die Umsetzung im beruflichen und privaten Bereich zu holen. Sie setzt allerdings die Bereitschaft voraus, an konkreten, eigenen Beispielen zu arbeiten.

Mit dem Herzen denken – sich selbst der beste Freund sein

Praxisseminar für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

21. – 24. November 2013, Do 18.30 bis So 13.00 Uhr

Kursnummer: OI-3201

Referent: Hendrik Burmester-Vierdt

Kurskosten: 7 Gutscheine, Übernachtung: 3 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Das größte Geschenk, das wir uns selbst und anderen machen können, ist die Qualität unserer Aufmerksamkeit.

Selbstmitgefühl ist eine Fähigkeit, genauso wie Achtsamkeit und Akzeptanz. Wir können dies ganz praktisch kultivieren und lernen uns selbst der beste Freund zu sein, wenn wir es am dringendsten benötigen. Wie gehen wir z. B. mit uns selbst um, angesichts von Herausforderungen, leidvollen Erfahrungen oder wenn unsere Erwartungen und Wünsche enttäuscht werden?

Wir können entdecken wie es ist gesünder, produktiver, und liebevoller mit uns umzugehen, anstatt uns selbst zu verurteilen, uns ungenügend zu fühlen, uns zu isolieren oder von Emotionen überwältigt zu werden.

Bewegt sein und sich bewegen lassen

Freude beim Tanzen – ein Workshop nicht nur für Frauen

06. – 08. Dezember 2013, Fr 17.30 bis So 13.00 Uhr

Kursnummer: OI-3124

Referentin: Barbara Bischoff

Kurskosten: 4 Gutscheine, Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Off genug funktionieren wir nur, sind wenig im Kontakt mit unseren positiven Gefühlen und wirklichen Bedürfnissen. In vielen Fällen fordern uns Beruf und Familie so sehr, dass kaum Raum bleibt für Muße, Ruhe und Entspannung.

Wer sich aber zur Musik bewegt, sich im Tanzen ausdrückt, kommt zunehmend mit sich, seinen Gefühlen, ja, seiner Seele in Kontakt.

Lebensfreude, Lust und Leichtigkeit erlebbar zu machen ist Ziel dieses Seminars. Im Tanz, in der Bewegung machen wir uns spielerisch mit Hilfe der Musik auf den Weg zu unserer Lebenslust. Denn wir alle besitzen sie – tief in uns drinnen.

So werden wir uns auf die Suche nach unseren Kraftquellen machen, vielleicht sogar tiefe Begegnungen mit sich und anderen erleben.

Anmeldung über:



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

Tromm 25 · 69483 Wald-Michelbach

Tel. 06207 605-0 · Fax 06207 605-111

Mail: info@odenwaldinstitut.de · www.odenwaldinstitut.de