

# Odenwald-Institut

## Wald-Michelbach



# Odenwald-Institut, Wald-Michelbach

## Sehr geehrte ehrenamtliche Mitarbeitende der Hospizvereine,

das Odenwald-Institut wurde 1978 von Mary Anne und Karl Kübel gegründet und ist eine qualitätszertifizierte Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie. Wir bieten wertorientierte Seminare, Ausbildungen, Weiterbildungen und Fachtagungen für Familien, Beruf und Persönlichkeit. Unsere Seminarhäuser liegen am Rande der Metropolregion Rhein-Neckar mitten im Grünen und sind speziell für die Arbeit in Gruppen eingerichtet. Sie finden einen Ort, an dem Kontakt, Vielfalt, gemeinsames Lernen und Erleben sowie persönliche Begegnungen möglich sind. Unser Ziel ist es, zu einer positiven gesellschaftlichen Entwicklung beizutragen und

mit unseren Bildungsangeboten die Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen – dass das Leben gelingt. Im Zentrum stehen Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit, persönliche und fachliche Kompetenz sowie Lebensfreude. Unsere Methoden sind fundiert, wertorientiert, praxiserprobt und ganzheitlich. Sie beziehen sich auf die unmittelbare Lebens- und Berufssituation der Teilnehmenden. Sie sprechen Kopf, Seele und Geist an, vermögen zu begeistern und sind effektiv. Unsere Seminare sind buchbar als offene Seminare und Weiterbildungen oder als maßgeschneiderte Angebote – speziell für Sie konzipiert.



Mit unserem vorliegenden Programm im Rahmen der Aktion  
»Starke Weggefährten« laden wir Sie herzlich ins Odenwald-Institut ein.

- In unseren Seminaren erfahren und trainieren Sie, wie Sie
- gute Beziehungen schaffen, gestalten und pflegen
  - gut kommunizieren und Konflikte konstruktiv lösen
  - Ihre Lebendigkeit und Kreativität fördern
  - mit Ihrer Familie ein förderndes und bereicherndes Leben führen
  - Ihre individuellen Fähigkeiten entdecken, entwickeln und einsetzen

Sie erwerben und vertiefen Ihre Kompetenz

- zu konkreten fachlichen Themen
- sich persönlich weiterzuentwickeln
- Lebens- und Sinnfragen zu klären
- klar und bewusst Entscheidungen zu treffen und umzusetzen

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.  
Ihr Team des Odenwald-Instituts

»Das Bildungszentrum für Kompetenz  
und Lebensqualität«



# Umgang mit belastenden Gefühlen

Kursnummer  
siehe Termine

## 2011

---

17. bis 20.02. | Do 18 bis So 13 Uhr | OI-1011  
15. bis 18.09. | Do 18 bis So 13 Uhr | OI-1012

## 2012

---

23. bis 26.02. | Do 18 bis So 13 Uhr | OI-2013  
13. bis 16.09. | Do 18 bis So 13 Uhr | OI-2014

## 2013

---

31.01. bis 03.02. | Do 18 bis So 13 Uhr | **OI-3015**  
05. bis 08.09. | Do 18 bis So 13 Uhr | **OI-3016**

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 und praktiziert, womit wir uns in sieben Schritten von diesen belastenden Gefühlen befreien und dabei sogar psychisch und seelisch wachsen und uns entfalten können. Bitte mitbringen: Vereinnahmende Emotionen, belastende Gefühle, »unlösbare« Probleme, Sorgen und Verzweiflung.

Referent: Dr. Edmond Richter

Kurskosten: 4 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 3 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Burn out – burn in

## Unter Druck stabil und flexibel bleiben

Kursnummer  
siehe Termine

### 2011

---

19. bis 20. Februar  
Sa 10.00 bis So 13.00 Uhr  
OI-1068

### 2012

---

10. bis 11. März  
Sa 10.00 bis So 13.00 Uhr  
OI-2069

### 2013

---

23. bis 24. Februar  
Sa 10.00 bis So 13.00 Uhr  
**OI-3070**

In speziellen Körperübungen der inneren Kampfkunst Taiji erfahren Sie verschiedene Möglichkeiten mit äußeren Stressoren umzugehen, z. B. sie ins Leere laufen zu lassen, neutralisieren oder auch aufnehmen und nutzen. Unter Zuhilfenahme der hypnosystemischen Trancesprache werden die Erfahrungen im Organismus verankert, so dass diese bei täglichem Leistungsdruck als Ressourcenpool zur Verfügung stehen. Wirkungsvolle Abgrenzungsrituale, die es erlauben seinen eigenen Bedürfnissen treu zu bleiben, werden in das Körper-Mental-Training integriert.

Referent: Rolf Krizian

Kurskosten: 5 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 1 Gutschein (inkl. Verpflegung)

# Begleitung im Schmerz

Kursnummer  
siehe Termine

2011

---

Sa 02. April  
10.00 bis 16.00 Uhr  
OI-1617

2012

---

Sa 31. März  
10.00 bis 16.00 Uhr  
OI-2618

2013

---

Sa 06. April  
10.00 bis 16.00 Uhr  
**OI-3619**

In der Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen sind die haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen von Hospizdiensten immer wieder mit Schmerzhaftem konfrontiert. Es ist für alle Begleiter wichtig, sich des eigenen Umgangs mit Leid und Schmerz bewusst zu werden, die verschiedenen Ebenen des körperlichen, aber vor allem des sozialen und spirituellen Schmerzes zu kennen und wahrnehmen zu können. Diesem Schmerz Raum zu geben und ihn zur Sprache bringen zu dürfen, vertieft unsere Erfahrung in der Sterbegleitung nachhaltig.

Im Seminar sollen die TeilnehmerInnen Gelegenheit haben, sich zur eigenen Biographie und der erlernten Coping-Strategien zur Schmerzbewältigung Gedanken zu machen.

Referentin: Doris Kellermann

Kurskosten: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Ort: Hospiz Bergstraße,  
Bensheim

# Stärken stärken für Ihre ehrenamtliche Mitarbeit im Hospiz

## MBTI® Persönlichkeitsmodell nach C. G. Jung

Kursnummer  
siehe Termine

### 2011

---

03. bis 06. April  
So 17.00 bis Mi 16.00 Uhr  
OI-1020

### 2012

---

15. bis 18. April  
So 17.00 bis Mi 16.00 Uhr  
OI-2021

### 2013

---

07. bis 10. April  
So 17.00 bis Mi 16.00 Uhr  
OI-3022

In diesem Workshop werden Ihre Stärken anhand des MBTI® Persönlichkeitsmodells ermittelt. Die Methode basiert auf den Theorien des Schweizer Psychologen C. G. Jung und ermöglicht es Ihnen, ein besseres Verständnis Ihrer eigenen Persönlichkeit und der Persönlichkeit anderer Menschen zu entwickeln. Durch kreative Übungen können Sie neue Impulse und neue Handlungsperspektiven für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit gewinnen. Sie erhalten ausführliches Material über ihr erarbeitetes MBTI® Profil an die Hand. Sie werden neue Möglichkeiten entdecken, wie Sie sich zukünftig sinnerfüllend engagieren und dabei gleichzeitig auf sich selbst achten können.

Referentin: Barbara Valenti  
Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

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

# Körperausdruck

## Die Sprache der Bewegung

Kursnummer  
siehe Termine

2011

---

09. bis 11. Mai  
Mo 11.00 bis Mi 16.00 Uhr  
OI-1023

2012

---

07. bis 09. Mai  
Mo 11.00 bis Mi 16.00 Uhr  
OI-2024

2013

---

22. bis 24. April  
Mo 11.00 bis Mi 16.00 Uhr  
**OI-3154A**

Deutlicher als Worte geben Blicke, Haltungen und Gebärden eine Auskunft über unsere Gedanken, über Einstellungen und Erfahrungen. Mimik, Gestik, Körperhaltung und Ausstrahlung sind Zeichen der Begegnung und Bewegung innerhalb unserer Kommunikation. Die Bewegungen des Körpers zeigen Bewegungen der Gedanken und des Gefühls. Sie sind Antworten auf Reize von Innen und Außen, Signale und Kommentare. Schneller als Worte stehen diese Informationen zur Verfügung. Ergänzend zum Wort erzählen das Gesicht, Finger, Hände, Füße...

Referentin: Sylke Brückner  
Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

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



# Gespräche kompetent und sicher führen

## Basisseminar

Kursnummer  
siehe Termine

### 2011

---

11. bis 13.05. | Mi 10.30 bis Fr 16 Uhr | OI-1026  
29. bis 31.08. | Mo 10.30 bis Mi 16 Uhr | OI-1027

### 2012

---

23. bis 25.04. | Mo 10.30 bis Mi 16 Uhr | OI-2028  
13. bis 15.11. | Di 10.30 bis Do 16 Uhr | OI-2029

### 2013

---

14. bis 16.05. | Di 10.30 bis Do 16 Uhr | **OI-3030**  
04. bis 06.11. | Mo 10.30 bis Mi 16 Uhr | **OI-3031**

Im Arbeitsalltag werden Gespräche mit KollegenInnen, MitarbeiterInnen, Vorgesetzten, Kunden oder Klienten immer wieder als anstrengend, auslaugend und ineffektiv erlebt. Das Seminar bietet Methoden und Techniken, 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
- Gesprächssituationen kompetent gestalten und Gespräche effizienter und erfolgreicher führen

Referentin: Christiane Lier

Kurskosten: 4 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Die Kunst, sich selbst und anderen achtsam zu begegnen

Kursnummer  
siehe Termine

## 2011

---

16. bis 18.05. | Mo 10.30 bis Mi 16 Uhr | OI-1032  
Et 14. bis 15.06. | Di 10.30 bis Mi 17 Uhr | OI-1032

## 2012

---

02. bis 04.05. | Mi 10.30 bis Fr 16 Uhr | OI-2033  
Et 11. bis 12.06. | Mo 10.30 bis Di 17 Uhr |  
OI-2033

## 2013

---

13. bis 15.05. | Mo 10.30 bis Mi 16 Uhr | OI-3034A  
Et 10. bis 11.06. | Mo 10.30 bis Di 17 Uhr | OI-3034B

Wer Schwerstkranke, Sterbende und deren Angehörige begleitet, benötigt innere Stabilität, um diese Herausforderung bewältigen zu können. Grundlage der Weiterbildung ist eine sehr wirksame Methode, die Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR).

**1. Teil – Achtsame Stressbewältigung:** Körperwahrnehmung, einfache Yoga-Übungen, Sitz- und Gehmeditationen, die Erforschung unbewusster Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster, Übungen für den Alltag, einen halben Schweigetag.

**2. Teil – Achtsame Kommunikation:** Dem Selbstverständnis und der Rolle als HospizhelferIn auf die Spur kommen, innere Klarheit über die eigene Gefühlswelt entwickeln, Offenheit für das Nicht-Wissen als BegleiterIn, Sensibilisierung für Gespräche über schwierige Themen.

Referenten: Rüdiger Standhardt (1. und 2. Teil)  
Elvira Heimann (2. Teil)

Kurskosten: 12 Gutscheine (Teil 1 und 2)

Übernachtung: 2 Gutsch. (Teil 1 / inkl. Verpflegung)  
1 Gutsch. (Teil 2 / inkl. Verpflegung)

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

# Ganz da sein

## Aus der Mitte heraus handeln

Kursnummer  
siehe Termine

2011

---

13. bis 15. Juni  
Mo 18.00 bis Mi 13.00 Uhr  
OI-1035

2012

---

01. bis 03. Juni  
Fr 18.00 bis So 13.00 Uhr  
OI-2036

2013

---

07. bis 09. Juni  
Fr 18.00 bis So 13.00 Uhr  
**OI-3037**

»Ganz da sein« heißt, »mit allem da sein«; mit seiner Aufmerksamkeit, seinen Möglichkeiten und Kraft, »inmitten« seiner inneren und äußeren Bedingungen. »Ganz da sein« bedeutet, sich voll ins Leben und in die Beziehungen zu stellen – schwingungsfähig seinen Platz und seinen Raum ausfüllend. Das ist nur wirklich möglich, wenn wir aus der Mitte heraus da sind. Doch was heißt das und wie geht das? In diesem Seminar machen Sie dazu wesentliche Erfahrungen: So etwa wie es möglich wird, auch in herausfordernden Situationen, dem Geschehen und den Menschen mit Gelassenheit, Vertrauen und Zugewandtheit zu begegnen. Es geht um die Kraft und Wirkung einer besonderen Präsenz in und zwischen uns und um das, was uns Menschen wachsen lässt.

Referent: Joël Weser

Kurskosten: 3 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Professionelle Nähe – professionelle Distanz

Kursnummer  
siehe Termine

2011

---

25. bis 27. Mai  
Mi 17.00 bis Fr 13.00 Uhr  
OI-1038

2012

---

25. bis 27. April  
Mi 17.00 bis Fr 13.00 Uhr  
OI-2039

2013

---

17. bis 19. April  
Mi 17.00 bis Fr 13.00 Uhr  
**OI-3040**

Immer wenn wir mit Menschen arbeiten, haben wir mit einer Balance zwischen Engagement und Distanz zu tun. In der gefühllosen Distanz neigen wir zum Erstarren, beim emotionalen Engagement tendieren wir zum Ausbluten. Die Art einer Beziehung wird einerseits beeinflusst durch Machtgefälle, Rollen und berufliche Aufgaben, andererseits wirken persönliche Wertvorstellungen, Bedürfnisse und Muster. Im Seminar wenden wir uns diesen inneren Mechanismen und äußeren Einflussgrößen zu. Um Ihre bisherige Haltung neu überdenken zu können, bieten wir in diesem Seminar – im geschützten Rahmen – vielfältige Gelegenheiten dazu an, jedem in seiner Weise. Ziel: Individuelle Verhaltensmöglichkeiten entdecken, ausprobieren und einüben.

Referenten: Prof. Dr. Alfred Mack  
Ellen Kurda-Mack

Kurskosten: 4 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Körperausdruck

## Die Sprache der Physiognomie

Kursnummer  
siehe Termine

2011

---

20. bis 22. Juni  
Mo 11.00 bis Mi 16.00 Uhr  
OI-1041

2012

---

25. bis 27. Juni  
Mo 11.00 bis Mi 16.00 Uhr  
OI-2042

2013

---

10. bis 12. Juni  
Mo 11.00 bis Mi 16.00 Uhr  
**OI-3154B**

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...

Referentin: Sylke Brückner

Kurskosten: 4 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Basale Interaktion – Gemeinsam etwas tun

Kursnummer  
siehe Termine

2011

---

20. bis 22. Juni  
Mo 10.30 bis Mi 16.00 Uhr  
OI-1044

2012

---

25. bis 27. Juni  
Mo 10.30 bis Mi 16.00 Uhr  
OI-2045

2013

---

24. bis 26. Juni  
Mo 10.30 bis Mi 16.00 Uhr  
**OI-3046**

Eine erfolgreiche und gemeinsame Interaktion mit schwerstkranken Menschen lebt vor allem von einem gelungenen Beginn und einem offenen Ende. Dabei spielt die Fähigkeit zur eigenen Gesundheitsentwicklung und Selbstreflexion des Behandelnden sowie die Entwicklung von Empathie und Intuition eine große Rolle. »Basale Interaktion« ist eine Weiterentwicklung der »Basalen Stimulation« und betont vor allem die nonverbale Kommunikation: Berührung, Bewegung, Atmung.

- Empathieentwicklung
- Biographiearbeit
- Berührung und Bewegung als Kommunikation
- Interaktives Atmen

Referent: Michael Meyer

Kurskosten: 5 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach / Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Stein-Zeit auf der Tromm

Mit Herz, Kopf und Hand bei der Sache

Kursnummer  
siehe Termine

2011

---

03. bis 07. August  
Mi 18.00 bis So 13.00 Uhr  
OI-1047

2012

---

08. bis 12. August  
Mi 18.00 bis So 13.00 Uhr  
OI-2048

2013

---

28. August bis 01. September  
Mi 18.00 bis So 13.00 Uhr  
**OI-3049**

Steinbildhauen ist eine gute Gelegenheit den inneren Zugang zu Inspiration und Kreativität zu weiten. Mit handgeschmiedeten Bildhauereisen und Holzknüpfeln rücken wir dem Material zu Leibe. Der Sandstein wird dich in deiner Entschlossenheit, Ausdauer und Flexibilität herausfordern. Wir vertrauen dabei dem dialogischen Prozess zwischen Mensch und Stein. Wahrnehmung und Urteilskraft werden im schöpferischen Prozess sensibilisiert. »Fehler« wandeln sich zu neuen Chancen, Vorstellungen kommen in Bewegung, Standpunkte ändern sich, neue Sichtweisen werden frei. Und schon sind wir mit Herz, Kopf und Hand mitten drin im Steinbildhauen. Du merkst schon, wir sind prozessorientiert und arbeiten nicht nach Skizzen, Modellen und fertigen Ideen. Preise für Sandsteine variieren zwischen € 25 und € 50.

Leitung: Michael Podszun  
Co-Leitung: Manuela Meyer-Schwenk

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Kurskosten: 7 Gutscheine

Übernachtung: 4 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Dynamische Entspannung – ein neuer Weg

Kursnummer  
siehe Termine

2011

---

19. bis 21. August  
Fr 17.00 bis So 13.00 Uhr  
OI-1050

2012

---

24. bis 26. August  
Fr 17.00 bis So 13.00 Uhr  
OI-2051

2013

---

16. bis 18. August  
Fr 17.00 bis So 13.00 Uhr  
**OI-3052**

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.

Referent: Peter Bergholz

Kurskosten: 4 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)



# Clownerie

## Lächelnd den Schwierigkeiten begegnen – Hilfe im Alltag vom Clown

Kursnummer  
siehe Termine

### 2011

---

26. bis 28. August  
Fr 17.30 bis So 16.00 Uhr  
OI-1053

### 2012

---

24. bis 26. August  
Fr 17.30 bis So 16.00 Uhr  
OI-2054

### 2013

---

23. bis 25. August  
Fr 17.30 bis So 16.00 Uhr  
**OI-3055**

Ein verbreitetes Missverständnis lautet: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Als ob die Arbeit keinen Spaß machen dürfte. Das Gegenteil ist der Fall: Die Arbeit soll Spaß machen, Freude bereiten. Erst dann tut sie gut, wird sie gut. Die Arbeitsbedingungen werden wir kaum ändern können, aber unseren Umgang damit. Wichtige Hilfe kommt vom Clown. Von unserem eigenen. Denn jeder Mensch ist ein Clown – irgendwie. Nur schlummert der seit jenen Kindertagen. Dieser Clown soll wieder wach werden, gut und böse, wild und schüchtern sein, Unsinn machen – und scheitern. Denn dem Clown ist es gleich, ob er oben ist oder unten, ob er gewinnt oder verliert. Hauptsache, es macht Spaß. Dieser Spaß hilft, die entspannende Absurdität des Alltags zu entdecken.

Referentin: Ulrich Fey

Kurskosten: 4 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Gewaltfreie Kommunikation

## Kooperation durch Aufrichtigkeit und Verständnis

Kursnummer  
siehe Termine

2011

---

05. bis 07. September  
Mo 10.30 bis Mi 16.00 Uhr  
OI-1056

2012

---

03. bis 05. September  
Mo 10.30 bis Mi 16.00 Uhr  
OI-2057

2013

---

09. bis 11. September  
Mo 10.30 bis Mi 16.00 Uhr  
**OI-3058**

Wenn wir mit jemandem Schwierigkeiten haben, ist die Versuchung groß, die Schuld beim anderen zu suchen. Oder wir nehmen etwas persönlich und sind tagelang verschnupft. Die Lösung ist klar: Der andere soll sich ändern – dann gäbe es keine Probleme – glauben wir. Erfolgreicher ist es allerdings, selber dazulernen. Gewaltfreie Kommunikation zeigt, wie es gelingt:

- uns aufrichtig mitzuteilen – ohne Kritik oder Vorwurf den anderen zu verstehen – auch wenn ich nicht einverstanden bin
- selbstbewusst klare Bitten auszusprechen – statt Forderungen zu stellen
- mich für meine Werte stark zu machen – ohne andere zu verurteilen
- sich für eigene Anliegen einzusetzen – ohne Recht haben zu müssen
- unerwünschtes Verhalten anzusprechen – ohne andere zu kränken

Referenten: Friederike Kahlau-Karstädt  
Klaus Karstädt

Kurskosten: 6 Gutscheine

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

# Auseinandersetzung mit den inneren Kritikern

Für einen liebevollen Umgang mit uns selbst

Kursnummer  
siehe Termine

2011

---

07. bis 09. Oktober  
Fr 17.00 bis So 16.00 Uhr  
OI-1059

2012

---

28. bis 30. September  
Fr 17.00 bis So 16.00 Uhr  
OI-2060

2013

---

27. bis 29. September  
Fr 17.00 bis So 16.00 Uhr  
**OI-3061**

Manchmal kann sie uns wirklich das Leben schwer machen: diese strenge innere Stimme, die uns selbst beurteilt und alles Mögliche an uns infrage stellt! Wir verlieren dadurch den klaren Blick auf unsere Qualitäten und Fähigkeiten. Dieser richtenden Seite in uns wollen wir auf die Spur kommen. Wir werden sie beobachten, ihre Wurzeln erkennen, mit ihr ins Gespräch gehen, die liebevollen Seiten in uns stärken und bewusst unsere Potenziale wertschätzen. 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.

Referentin: Susanne Saheta Weik

Kurskosten: 5 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Trauer und der Umgang damit

## Ein Blick über den Tellerrand

Kursnummer  
siehe Termine

### 2011

---

01. Oktober  
Sa 10.00 bis 16.00 Uhr  
OI-1620

### 2012

---

29. September  
Sa 10.00 bis 16.00 Uhr  
OI-2621

### 2013

---

28. September  
Sa 10.00 bis 16.00 Uhr  
**OI-3622**

Jede Trauer ist individuell unterschiedlich und ein zutiefst persönliches und intimes Erleben der trauernden Person. Dennoch sind wir alle geprägt von kulturellen Normen und erlernten Strategien im Umgang mit Verlust und Schmerz. Religiöse Rituale in der Trauerbewältigung treten zwar mehr und mehr in den Hintergrund, dennoch können wir nach wie vor von unseren spirituellen Wurzeln lernen.

Im Seminar sollen z. B. die Trauerrituale des Judentums zugänglich gemacht werden, aber auch ganz andere Umgangsformen, wie z. B. aus Schwarzafrika, angeschaut werden. Auch, was uns zunächst befremdet, kann uns im eigenen Verarbeiten von Abschieden bereichern.

Referentin: Doris Kellermann

Kurskosten: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Ort: Hospiz Bergstraße,  
Bensheim

# Grenzen setzen – statt verletzen!

## Intensivseminar

Kursnummer  
siehe Termine

### 2011

---

31. Oktober bis 04. November  
Mo 11.00 bis Fr 13.00 Uhr  
OI-1065

### 2012

---

19. bis 23. November  
Mo 11.00 bis Fr 13.00 Uhr  
OI-2066

### 2013

---

18. bis 22. November  
Mo 11.00 bis Fr 13.00 Uhr  
**OI-3067**

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.

Referentin: Yvonne Kessler

Kurskosten: 7 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 4 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Spiritualität und Alltag

Kursnummer  
siehe Termine

## 2012

---

11. bis 14. Oktober  
Fr 17.30 bis So 15.00 Uhr  
01-2157

## 2013

---

17. bis 20. Mai  
Fr 17.30 bis So 15.00 Uhr  
01-3027

Oftmals scheint unser rational, materialistisch geprägter Alltag nicht vereinbar zu sein, mit intuitiven oder spirituellen Erfahrungswelten. In unserem konflikträchtigen 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

Referenten: Ursula Greven  
Ulf Lindemann

Kurskosten: 4 Gutscheine

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

# Mit dem Herzen denken – sich selbst der beste Freund sein

## Praxisseminar für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Kursnummer  
siehe Termine

**2013**

---

21. bis 24. November  
Do 18.30 bis So 13.00 Uhr

**01-3201**

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.

Referent: Hendrik Burmester-Vierdt

Kurskosten: 7 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 3 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Beratung mit Pfiff – auf den Punkt gebracht!

## EFT (Emotional Freedom Technique) für Coaching und Beratung

Kursnummer  
siehe Termine

### 2012

---

05. bis 07. November  
Mo 11.00 bis Mi 16.00 Uhr  
OI-2116

### 2013

---

16. bis 18. Oktober  
Mi 15.00 bis Fr 13.00 Uhr  
**OI-3153C**

EFT für Selbstanwendung, Beratung und Coaching (Emotional Freedom Technique)  
EFT ist eine Klopfakupressur-Technik zur Lösung von Stressreaktionen, zur Begleitung von Veränderungen, zur Stabilisierung und Aktivierung. EFT ist hilfreich für die Arbeit mit Verhaltensmustern, Gefühlen, Zielen, Ressourcen u.v.m. EFT ist klopfende Berührung bestimmter Körperpunkte in Verbindung mit gedanklicher und emotionaler Einstellung zum Thema. EFT ist leicht erlernbar, wirkt körperlich befreiend, lässt neue Ideen und Gedanken entstehen. Anhand von Themen wie: Ziele und Stolpersteinen bearbeiten, Lösungsblockaden und Selbstsabotage überwinden, Motivation und Lebensfreude entwickeln, gelingt die Anwendung in der Praxis.

Referentin: Sylke Brückner

Kurskosten: 4 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)



# Menschenwürde und Scham

Ein Thema für alle, die mit Menschen arbeiten

Kursnummer  
siehe Termine

2012

---

23. bis 25. November  
Fr 18.00 bis So 13.00 Uhr  
OI-2035

2013

---

17. bis 19. April  
Mi 18.00 bis Fr 13.00 Uhr  
**OI-3041**

Scham ist eine sehr schmerzhaft, oft übersehene Emotion, die in jeder Arbeit mit Menschen akut werden kann. Beispielsweise in der Erziehung oder Schule: wenn ein Heranwachsender sich für ein Scheitern schämt / Alten- und Hospizarbeit: bei der Pflege intimer Körperregionen oder wenn schambehaftete Erfahrungen erinnert werden / sozialen Arbeit: wenn Menschen sich ihrer Arbeitslosigkeit schämen / psychologischen Beratung oder Therapie: wenn Klienten sich ihrer psychischen Probleme schämen oder dafür, dass sie missbraucht wurden. Daher ist es für alle, die mit Menschen arbeiten, wichtig, Scham zu erkennen, zu verstehen und konstruktiv mit ihr umgehen zu können. Denn obschon Scham schmerzhaft ist, hat sie auch positive Aufgaben: sie ist »die Hüterin der menschlichen Würde«.

Referent: Stephan Marks

Kurskosten: 5 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Bewegt sein und sich bewegen lassen

## Freude beim Tanzen – ein Workshop nicht nur für Frauen

Kursnummer  
siehe Termine

### 2012

---

14. bis 16. Dezember  
Fr 17.30 bis So 13.00 Uhr  
OI-2124

### 2013

---

6. bis 8. Dezember  
Fr 17.30 bis So 13.00 Uhr  
OI-3124

Oft 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.

Referentin: Barbara Bischoff

Kurskosten: 4 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Körperausdruck – Die Sprache der Präsenz

## Wurzeln und Flügel – Wege zur persönlichen Präsenz

Kursnummer  
siehe Termine

2013

---

21. bis 23. Oktober  
Mo 15.00 bis Mi 13.00 Uhr  
**01-3154C**

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 Kraftfeld 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.

Referenten: Sylke Brückner  
Dörthe Verres

Kurskosten: 4 Gutscheine

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

# Bewegtes Mentaltraining

Kursnummer  
siehe Termine

2013

---

11. bis 13. Januar  
Fr 17.00 bis So 13.00 Uhr  
**01-3039**

Anders als es der Begriff »Mentaltraining« vermuten lässt, sind hier nicht nur der Kopf, der Verstand, beteiligt, sondern der ganze Körper. »Das Verstandeshirn allein ist hilflos«, sagt die Hirnforschung: »Es kann sich nicht selbst helfen, sondern benötigt entsprechende emotionale Signale. Und diese kommen vor allem aus dem Körper.« Wenn sich positive Gedanken bis in jede Zelle ausbreiten können, wenn wir durchdrungen sind von ihnen, dann werden sie immer selbstverständlicher und wirksamer. Anders gesagt: Was ich denken will, das muss ich vorfühlen können. Sie nutzen die Kraft der Einklangsbewegungen (Winning Moves), die über das Nervensystem die Gedanken und Gefühle direkt beeinflussen. In diesem Seminar lernen Sie drei dieser Tools kennen und können diese einüben.

Referent: Peter Bergholz

Kurskosten: 4 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Abschiedlich leben lernen

Kursnummer  
siehe Termine

2013

---

15. bis 17. Februar  
Fr 17.30 bis So 13.00 Uhr  
**OI-3172**

Es geht an diesem Wochenende nicht um den großen Abschied, den Tod, sondern um das, was eine französische Weisheit sagt: »Jeder Abschied ist wie ein kleiner Tod«. Neben den schönen und glücklichen Erlebnissen, prägen vor allem auch die kleinen und großen Verluste und Abschiede unser Leben und die Trauer durch Tod. Diese kleinen Abschiede gehören zur ars vivendi – der Kunst des (guten) Lebens. Wenn wir uns dem Leben mit all seiner Unvollkommenheit stellen, nicht ausweichen, sondern Verluste und Abschiede auch als Entwicklungsschritte sehen, dann werden wir einem guten Leben immer näher kommen. Zukunft, Freude, kreative Fantasie, neue Wünsche und ein versöhntes Leben sind dann (wieder) möglich.

Referentin: Barbara Feldhammer

Kurskosten: 4 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Alles eine Frage der Methode – Methoden in Aktion erleben

Kursnummer  
siehe Termine

2013

---

18. bis 19. März  
Mo 10.00 bis Di 17.00 Uhr  
01-3065

Unser beruflicher Alltag ist von einer Vielzahl unterschiedlichster Aufgaben gekennzeichnet, die wir im Idealfall kompetent, reflektiert und zielorientiert sowie am besten noch zügig bearbeiten. Neben solidem fachlichem Wissen sind Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, soziale Kompetenz und Empathie und gute Methodenkenntnisse, Basisqualifikationen, die in allen Arbeitsbereichen wesentlich zum Gelingen beitragen. Sie können erste Erfahrungen mit den Methoden Ihrer Wahl sammeln, in Theorie und Praxis reinschnuppern, den Nutzen der Methode erfahren, Kursleitungen persönlich kennen lernen und in Aktion erleben, das Odenwald-Institut und seine spezielle Atmosphäre erleben, sich bewusster für den Weg Ihrer persönlichen beruflichen Qualifizierung entscheiden.

Referenten: Kursleiterinnen und Kursleiter  
des Odenwald-Instituts

Kurskosten: 1 Gutschein

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 1 Gutschein (inkl. Verpflegung)

# Ophelias Schattentheater

»... sich selbst sehen lassen« ... im Ausdrucksspiel

Kursnummer  
siehe Termine

**2013**

---

12. bis 14. April  
Fr 18.00 bis So 13.00 Uhr  
**01-3117**

Mit den verschiedenen Spielarten der Methode Jeux Dramatiques folgen wir dem poetischen Bilderbuchtext von Michael Ende und lassen uns auch durch die fantasievollen Bilder von Friedrich Hechelmann zum Ausdrucksspiel anregen. Wir werden das Fräulein Ophelia begleiten, wenn sie auf ihrem Weg vom Schattentheater zur Lichtbühne mit ihren Begleitern »die Gesckicke der Menschen« spielt und ihnen »die Worte in der großen Sprache der Dichter zuflüstert.« Gemeinsam erleben wir, wie sich die Schatten in Könige und Narren, in edle Jungfrauen und feurige Hengste, in Zauberer und Blumen und noch manches mehr verwandeln. Je nachdem erfüllen wir uns mit unserer Rollenwahl einen Spielwunsch und spüren, wie es ist, wenn wir entlang der Geschichte vom Fräulein Ophelia unseren Licht- und Schattenseiten begegnen.

Referentin: Eva Peter-Moosig

Kurskosten: 4 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

## 2. Tagung in Ausdrucksmalen – Kreativität und Glück

...der Prozess geht weiter...

Kursnummer  
siehe Termine

2013

---

3. bis 5. Mai  
Fr 16.00 bis So 13.00 Uhr

01-3024

Ausdrucksmalen bedeutet, sich auf diesen ewigen Prozess des »stirb und werde« einzulassen, frei von Vorgaben, äußeren Zielen, Leistungsorientierung, Bewertungen. Mein Bild ist mein Spiegel.

### Inhalte

- Was bedeuten in diesem Kontext die Begriffe »Kreativität« und »Glück«?
- Auf welche Weisen können wir dem inneren Ruf folgen?
- Was braucht es, um Altes loslassen, Neues einladen zu können, uns verwandeln zu lassen?
- Und wie können wir das Erlebte mit unserem Leben, unserem Alltag verbinden?

Referenten: Laurence Fotheringham, Charlotte Schlotheuber,  
Michael Podszun, Margot Saak-Bitterling, Jutta Ittel

Kurskosten: 5 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine  
(inkl. Verpflegung)



# Kraftvolle Lösungen finden mit dem inneren Team

Kursnummer  
siehe Termine

2013

---

06. bis 08. Mai  
Mo 11.00 bis Mi 16.00 Uhr  
**01-3142**

Jeder kennt diese Situation: Eine Entscheidung steht an, ein ungeklärtes Thema, mit einem schwierigen Kunden, Mitarbeiter oder Kollegen bedarf es einer klaren Reaktion – aber wir reagieren mit gemischten Gefühlen, fühlen uns hin und her gerissen, drücken uns vor einer Entscheidung. Die Vielfalt der widersprüchlichen Gedanken und Gefühle führt manchmal bis zur Lähmung. Das Ergebnis ist dann in aller Regel unbefriedigend. Wir sehen keinen Ausweg. Doch genau diese Vielfalt kann zu einer Quelle von Kraft und Klarheit werden. Es lohnt sich, sie zu nutzen. Sie können lernen: die »inneren Stimmen« klar zu verstehen; die Kraft aus dem Hin- und Hergerissen sein zu nutzen; eigenverantwortliche Lösungen zu finden.

Referent: Stephan Reichenbach

Kurskosten: 6 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 3 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Vertrauen auf die Inspiration des Augenblicks

Die Kunst, sich sicher auf den Bühnen des Lebens zu bewegen

Kursnummer  
siehe Termine

2013

---

9. bis 12. Mai  
Do 10.00 bis So 13.00 Uhr  
**01-3012**

Sie haben sich intensiv auf eine Situation vorbereitet, alle Möglichkeiten bedacht, und nun kreuzt etwas Unvorhergesehenes Ihren Plan. Es gibt keine Zeit mehr, Ihr Handeln intensiv zu durchdenken. In einer solchen Lage würden Sie nur zu gern die Ruhe bewahren und spontan und angemessen reagieren.

Gefragt ist die Improvisation! Theaterarbeit bietet die Möglichkeit, die individuelle Spontaneität immer wieder neu in wechselnden Rollen und Szenen zu trainieren. Der Freiraum der Bühne wird zum Experimentierfeld für das Leben. Das luftig Leichte des Theaters und die Freude am Spiel verbinden sich mit der Lust an der eigenen Entwicklung.

Referent: Friedhelm Eckermann

Kurskosten: 6 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 3 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Schreibwerkstatt

## Kreativitätsschulung und Selbsterfahrung

Kursnummer  
siehe Termine

**2013**

---

31 Mai. bis 2. Juni  
Fr 17.30 bis So 13.00 Uhr  
**01-3168**

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.

Referent: Stephan Dröscher

Kurskosten: 4 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Die Zähne zusammenbeißen?

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

Kursnummer  
siehe Termine

2013

---

30. Juni bis 4. Juli  
So 18.00 bis Do 16.00 Uhr  
**01-3132**

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.

Referent: Dennis Knorr

Kurskosten: 7 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 4 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Potenziale gestalten: Was will durch mich lebendig werden?

Inspiration und Praxis um bereichernd und gesund zu leben

Kursnummer  
siehe Termine

**2013**

---

3. bis 7. Juli  
Mi 17.30 bis So 13.00 Uhr  
**01-3152**

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 vollständiger entfalten und was liegt uns wirklich am Herzen?

Referent: Hendrik Burmester-Vierdt

Kurskosten: 8 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 3 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Zurück zur alten Kraft

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

Kursnummer  
siehe Termine

2013

---

8. bis 10. August  
Do 18.00 bis Sa 16.00 Uhr  
**01-3146**

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.

Referentin: Viva Fialka

Kurskosten: 4 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Jetzt pack ich's an!

## Wie mit ressourcenorientiertem Selbstmanagement persönliche Veränderungen wirklich gelingen

Kursnummer  
siehe Termine

2013

---

20. bis 22. Oktober  
So 17.00 bis Di 17.00 Uhr  
**01-3155**

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 Kolleg/innen, Vorgesetzten und Klienten stehen, sehr wichtig.

Referent: Jürgen Stock

Kurskosten: 7 Gutscheine

Ort: Odenwald-Institut,  
Wald-Michelbach/Tromm

Übernachtung: 2 Gutscheine (inkl. Verpflegung)

# Referenten und Kursleiter | Odenwald-Institut

## **Peter Bergholz**

Dipl.-Psychologe, Familien- und Körpertherapeut, Coach, Trainer, Dozent in Schulen, Unternehmen, Verbänden. Autor: »Dein Bauch ist klüger als du« und »Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode«

## **Barbara Bischoff**

Dipl.-Verwaltungswirtin; Beraterin in Personal-, Organisations-, Unternehmensentwicklung, Master of Science für Supervision/Coaching; seit 2010 Fortbildung »Integrative Tanztherapie« (Aufbau-Curriculum)

## **Sylke Brückner**

Heilpraktikerin, Körpertherapeutin, System. Beraterin, Coach, EFT-Trainerin, Paar- und Familientherapeutin, Supervision, langjährige Erfahrungen in der Erwachsenenbildung, Tätigkeit in eigener Praxis

## **Hendrik Burmester-Vierdt**

Dipl.-Sozialpädagoge, systemische Familienberatung, Gestaltberatung, Dialog- und Prozessberatung, NLP-Master, Stressbewältigung, Selfrelations Ansatz nach Gilligan, hypnosystemische Arbeit nach Erickson, langjährige Zen-Praxis

## **Stephan Dröschner**

Oberstudienrat, tätig in der Erwachsenenbildung. Kursleiter für Kreatives Schreiben seit 2005. KiKG-Begleiter nach Joël Weser, Karate-Übungsleiter (2. Dan BSK)

## **Friedhelm Eckermann**

Pädagoge, Trainer für Improvisationstheater/Stage of Life; Fortb. in Bioenergetik; diverse Regiearbeiten; langjährige theaterpäd. Arbeit in der Jugend- und Erwachsenenbildung



### **Barbara Feldhammer**

Theologin, Gestalttherapeutin, Beraterin, Gestaltpädagogin, Erwachsenenbildnerin, Ausbildung in Gesprächsführung, Krisenmanagement, Kunsttherapeutische WB in der Psychoonkologie

### **Ulrich Fey**

Clown, Lehrer (beides staatlich geprüft), arbeitet als Clown vor allem in Kliniken und Altenheimen. Er gibt – ebenfalls schon seit Jahren – die wohltuende Wirkung des Clowns in Kursen weiter

### **Viva Fialka**

Dipl.-Soz.Päd., Organisationsberaterin (ERGON), Coach (DBVC). Personzentrierte Beraterin (IPFP), Hypnosystem. Coach (DBVC), Psychodrama, Prozess- und embodiment-fokussierte Psychotherapie

### **Laurence Fotheringham**

Malatelierleiter, Gestalttherapeut. Schwerpunkt, Ausdrucksmalen und andere kreative Ausdrucksformen, langj. Ausbilder für Ausdrucksmalen in Deutschland und der Schweiz

### **Ursula Greven**

Staatlich geprüfte Gesangspädagogin; Ausbildung in Funktionalem Stimmtraining; Klangheilung, Reiki-Lehrerin. Zen-Schülerin von Willigis Jäger, autorisierte Lehrerin für Westöstliche Weisheit

### **Elvira Heimann**

Dipl.-Psychologin, Dipl.-Theologin, niedergelassene Psychotherapeutin, Psychoonkologin und Dozentin an der Hospiz- und Palliativ-Akademie Mittelhessen. Leiterin des Instituts IPM-Hessen

# Referenten und Kursleiter | Odenwald-Institut

## **Jutta Ittel**

Kunsttherapeutin, Ausbildung im Ausdrucksmalen bei L. Fotheringham, Psychotherapeutin (HP), Ergotherapeutin

## **Friederike Kahlau-Karstädt**

Dipl.-Psychologin, langjährige Arbeit in verschiedenen sozialen und klinischen Einrichtungen, tätig als Coach, Psychotherapeutin und Trainerin in den Bereichen Konfliktmanagement und Kommunikation

## **Klaus Karstädt**

Dipl.-Sozialpädagoge, therapeutische Arbeit mit Gruppen, selbstst. in der Erwachsenenbildung tätig. Verschiedene Ausbildungen im Bereich der humanistischen Psychologie. Certified Trainer for Nonviolent Communication

## **Doris Kellermann**

Krankenschwester und Palliativ-Care Fachkraft, Leitung des Palliativ-Netzwerks Bergstrasse und seit 1994 des Hospiz-Vereins Bergstrasse e.V., langjährige Erfahrung in Aus-, Fort- und Weiterbildung im Hospiz- und Palliativ-Bereich

## **Yvonne Kessler**

Dipl.-Sozialpädagogin, Ausbildung in Integr. Tanztherapie, Supervision/Organisationsberatung; Praxis für Beratung, Therapie, Coaching. Schwerpunkte: Konfliktmanagement, Coaching, Teamentwicklung

## **Denis Knorr**

Feldenkrais- und Somatic Experiencing Practitioner. Erziehungswissenschaftler. WB in Somatic experiencing®, Cranio-Sacrale-Therapie (Grundkurs). Tätig in eigener Praxis in Hamburg und Tornesch.

## **Rolf Krizian**

Dipl.- Sportwissenschaftler, Lehrtrainer/Dozent am Milton Erickson Institut, Sport- und Körpertherapie, zur Zeit tätig an der SysTelios Klinik, international anerkannter Lehrtrainer/Dozent für »Inneres Taijiquan«, Coach/Trainer für Einzelpersonen, Organisationen und Unternehmen

## **Ellen Kurda-Mack**

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Biodynamische Körperpsychotherapie, Therapeutin in eigener Praxis, Ausdruckstanzen, Arbeit mit dem inneren Kind

**Christiane Lier**

Dipl.-Psychologin, Europ. Psychotherapeutin (EAP), Syst. Familientherapeutin (DGSF), Supervisorin (SG), Lehrtherapeutin (DGfS), Erzieherin (Erstberuf).  
Schwerpunkte: Verhaltensorginelle Kinder und Jugendliche, Beratung in eigener Praxis

**Ulf Lindemann**

Lehrer für schamanisches Wissen, Spiritueller Begleiter, Autor spiritueller Texte, Seminarleiter, Musiker

**Prof. Dr. Alfred Mack**

Berater und Trainer in den Bereichen Coaching, Teamentwicklung, Supervision, Kompetenz- und Organisationsentwicklung, Methodische Schwerpunkte: Energiearbeit, Transaktionsanalyse, Meditation, Systemische Wirkungsausbreitung

**Dr. Stephan Marks**

Sozialwissenschaftler, Supervisor, Sprecher des Freiburger Instituts für Menschenrechtspädagogik. Bildet Menschen über Menschenwürde und Scham fort ([www.menschenwuerde.net](http://www.menschenwuerde.net)), Autor

**Michael Meyer**

Coach, integr. Motivationstrainer, Projektmanagement zur Qualitätssicherung, (Einführung der Methode »Basale Stimulation«). Leitung der »Ganzheitlichen Gesundheitsschule« Blieskastel und des Bildungsinstituts »Communicari-Concepts«

**Eva Peter-Moosig**

Lehrerin, Ausbilderin und Leiterin der ArGe Ausdrucksspiel aus dem Erleben; tätig in der Lehrer-Fortbildung und in kirchlichen Institutionen

**Michael Podszun**

Pädagoge, Dipl.-Kunsttherapeut, Ausdrucksmalleiter, Maler u. Grafiker, langjährige therapeutische Tätigkeit in einer psychosomatischen Klinik, Ausbildung, Assistenz und Co-Leitung bei L. Fotheringham

**Stephan Reichenbach**

Trainer und Coach, NLP-Master; Train the Trainer (Universität Hamburg, Führungskräfte- und Personalentwicklung, Konfliktmanagement, Change Management

# Referenten und Kursleiter | Odenwald-Institut

## **Dr. rer. nat. Edmond Richter**

20 Jahre Management-Erfahrung, Ausbildung in Gestalt- und körperzentrierter Therapie (Hakomi)

## **Charlotte Schlotheuber**

freischaffende Künstlerin, Kunsttherap., Dipl.-Päd., Ausb. in Ausdrucksmalen bei L. Fotheringham, Arbeit am Tonfeld®, Weiterb. in initiatischer Therapie, TA u. integr. Therapie

## **Rüdiger Standhardt**

Dipl.-Pädagoge, selbstständiger Trainer, Berater und Coach für Personalentwicklung, Ausbilder in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Yogalehrer, TZI-Gruppenleiter, Supervisor, Autor, Leiter des Giessener Forums

## **Jürgen Stock**

Ausbildung in human. u. transpers. Psychologie, NLP-Master-Practitioner (DVNLP), Experte für Neue Lerntechnologien, Lizensierter Trainer für MindMapping, Lizensierter E-Moderator, Geschäftsführer Netzwerk Online

## **Joël Weser**

Coaching, Training, Organisationsentwicklung, Sozialarbeiter, Schreinermeister, Gestalttherapeut, Systemaufsteller-Lehrtherapeut DGfS, 30 Jahre Kampfkunstpraxis, »KiKG«® - Körperarbeit zur PrEssenz

## **Barbara Valenti**

B. A., MBTI® und Appreciative Inquiry Trainerin, freiberufliche Beraterin und Coach für stärkenorientierte Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung

## **Susanne Saheta Weik**

Erziehungswissenschaftlerin M. A., Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hakomi Therapie, Erwachsenenbildungsarbeit: Innere-Kind-Arbeit, Arbeit mit Inneren Anteilen, Potenzialentwicklung u.a., Autorin