

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).



## Odenwald-Institut | Newsletter 05/2021

Liebe Leserin, lieber Leser,

Achtsam leben scheint aktuell wichtiger denn je: Wir erleben eine große Polarisierung, agieren in höchster Flexibilität und in permanenter Unsicherheit, ersehnen uns mehr Klarheit und Normalität; gleichzeitig fordert uns aufgrund anhaltender hoher Belastungen der achtsame Umgang mit uns und unseren Mitmenschen. Dazu haben wir für Sie einige Themen zusammengestellt.

Wir behalten beides im Blick – Online- und Präsenz und freuen uns auf Sie – online oder wenn möglich vor Ort.

[> Alle Online-Angebote auf einen Blick](#)

Herzliche Grüße  
vom Team des Odenwald-Instituts

## Aktuelle Hinweise



### Gratis-Online-Kongress „Herz und Gehirn / Körper und Geist“ 17. – 26.05.2021

Manfred Spitzer, Otto Kernberg, Peter Levine, Willigis Jäger, Luise Reddemann .... Unser Kooperationspartner Auditorium Netzwerk öffnet sein Archiv und lässt Sie teilhaben an Vorträgen vieler interessanter Persönlichkeiten.

[mehr erfahren](#)

BEZIEHUNG  
ALLES ist **WE** ist ALLES  
ME  
IP-FORUM 2021

**VpIP-Forum**  
**04. – 05.06.2021**

Möchten Sie die Qualität Ihrer privaten oder beruflichen Beziehungen verbessern? Interessiert Sie Psychologie? Dann wählen Sie aus 18 spannenden Themen beim Forum für Individualpsychologie – veranstaltet vom Verein für praktizierte Individualpsychologie. Mit dabei ist unsere Seminarleiterin für die Weiterbildung „Familienrat-Trainer\*in nach Dreikurs“ und Vorstandsmitglied des VpIP Ulrike Strubel.

[jetzt informieren](#)

**Familienrat-Trainer\*in nach Dreikurs VpIP**  
**Start 04.07.2021**

Als Familienrat-Trainer\*in legen Sie den Grundstein für ein demokratisches Miteinander, so dass Menschen selbstverständlich und leicht für demokratische Grundrechte eintreten. Sie arbeiten an der Basis, denn Kinder, die von klein auf gefragt und gehört werden, die beteiligt sind an Entscheidungen, die sie und die Gruppe betreffen, entwickeln Mut und Selbstvertrauen.

[weiter lesen](#)

**Persönlichkeit**



**Belastende Gefühle minimieren – (online)**  
**04.06.2021**

Klopfen Sie den Stress einfach weg und gewinnen Sie mehr Leichtigkeit! Auf vielfachen Wunsch gibt es eine weitere Online-Session zum Transfer in den Alltag mit Wiederholungen und einer neuen Übung aus der energetischen Psychologie. Sie können entspannen und mehr Klarheit finden.

[mehr erfahren](#)

### **Meditation für zwei (online)** **Start 25.05.2021**

Austausch, Stille und intime Begegnungen für Paare – das geht tatsächlich auch online! In 120-minütigen Online-Abenden lernen Sie, miteinander intime und wohltuende Begegnungen zu gestalten. Die Meditationen für zwei sind kurze und heilsame Rituale jenseits von Argumentation und Diskussion. Genießen Sie die entstehende Verbindung.

[mehr lesen](#)

### **Monatliche Online-Meditation (online)** **29.05.2021**

Einmal im Monat nehmen wir uns 2,5 Stunden Zeit und hören an einem Samstag in die Stille. Dabei wechseln wir Sitzperioden mit Pausen ab. Probieren Sie es aus und wenn es Ihnen gut tut, buchen Sie eine weitere Session – jeder Monat ist einzeln buchbar.

[jetzt informieren](#)

## **Familie**



### **Räuber, Piraten und andere Abenteuer (online)** **Start 07.08.2021**

Spannende, naturverbundene, kreative Ferien oder Wochenenden, das geht auch daheim oder am Urlaubsort! Austauschen, Euch von Outdoor-Impulsen und kreativen Projekten inspirieren lassen und dieses miteinander Erleben in den Alltag nehmen – Dazu laden wir Euch ein! Euch erwarten Videoimpulse, Elterngespräche, Familienerlebnisse, Geschichten, kreatives Gestalten, Waldbaden und vieles mehr.

[weiter lesen](#)

---

## **Kompetenz**



### **Wenn Kinder aus der Reihe tanzen (online)** **20.05.2021**

Respektlos, unerzogen, ständig störend ... Lernen Sie Wege kennen, wie wir aus dem Teufelskreis der Bewertung von Kindern aussteigen, wertschätzende Handlungsmöglichkeiten entwickeln und den Kindern im Sinne des Empowerments Werkzeuge zur Selbstregulation vermitteln können.

[mehr erfahren](#)



### Haltung zeigen – klar zu sich stehen (online) 07.06. – 01.07.2021

Du möchtest starke Impulse für Entwicklung, Präsenz und Wohlbefinden? Wenn Du voll im Leben stehst und weißt, was du kannst, dich aber im Moment häufig überfordert fühlst, Du eine berufliche Veränderung planst, sich Deine Lebenssituation gerade ändert oder Du Lust auf neuen Schwung hast und bereit bist, etwas dafür zu tun, dann bist Du hier richtig!

[mehr dazu](#)

## Achtsamkeitstraining mit MBSR



### MBSR-Intensivwoche (Präsenz oder online) 16. – 21.05.2021

Basierend auf den zeitlosen Weisheitswegen Yoga und Meditation sowie auf Erkenntnissen der modernen Stressforschung und Psychologie tauchen Sie ein und vertiefen die Wirkung der Achtsamkeitspraxis nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Wir laden alle ein, die die Praxis und innere Haltung von Achtsamkeit unmittelbar erfahren oder vertiefen möchten. Die Woche wird als erster Baustein der MBSR-Ausbildung anerkannt.

[weiter lesen](#)

### MBSR – Einführung (online)

**26.05.2021**

"Gegen Stress kann man Nichts-Tun. Am besten täglich!" Erleben Sie in 90 Minuten einen (ent-)spannenden Einstieg in die Praxis und Wirkung von Achtsamkeit – mit einer kurzen Einführung, angeleiteten Achtsamkeitsübungen, Austausch dazu und Impulsen zur Umsetzung des Erfahrenen in den Alltag. Und wenn Sie Lust haben, machen Sie mit uns weiter ...

[jetzt informieren](#)

---

**MBSR – Supervision (Präsenz oder online)****03. – 06.06.2021**

Sie lehren bereits MBSR und möchten Ihre Erfahrung im Unterrichten mit anderen teilen, in der Gemeinschaft von Lehrenden selbst Lernende sein und sich den Grundlagen von MBSR tiefer widmen? Gemeinsam erforschen, lernen und wachsen wir als MBSR-Lehrende.

[mehr erfahren](#)

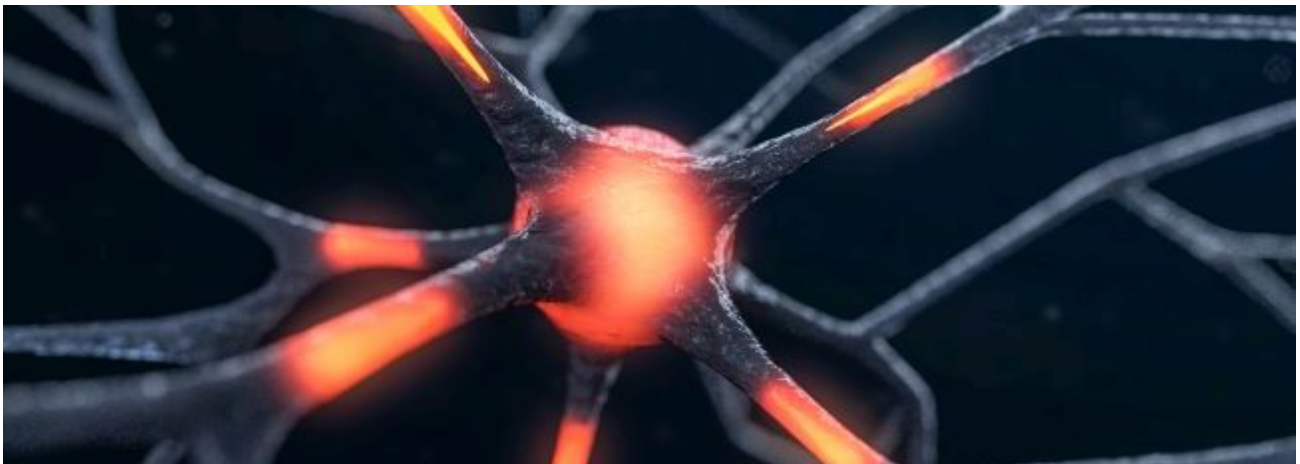
---

**MBSR 8-Wochen-Seminar (online)****10.06. – 05.08.2021**

Wir praktizieren in wöchentlichen Kurssitzungen gemeinsam MBSR-Meditationen, tauschen uns über die Erfahrungen aus und erforschen vertiefende Themen rund um Achtsamkeit wie zum Beispiel Wahrnehmung und Stressabläufe.

[weiter lesen](#)

---

**Weiterbildungen****Feldenkrais – Einführung****14. – 18.06.2021**

Bewusstheit durch Bewegung: Mit der Feldenkrais-Methode gehen Sie einen körperorientierten Weg zur Persönlichkeitsbildung, Gesundheit und Leistungssteigerung. Im Fokus stehen Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Bewegung, Denken, Wahrnehmung, Fühlen und Handeln.

[Lesen Sie mehr](#)

---

**NLP – Einführung****18.06. – 20.06.2021**

Sie möchten die Kunst der Kommunikation mit Neurolinguistischem Programmieren (NLP) erlernen? Bei diesem NLP-Einführungsseminar machen Sie erste Erfahrungen mit NLP und lernen die Wirkungsweise der Methode kennen.

[weiter informieren](#)

## Alle Angebote

> **Seminare chronologisch ab dem aktuellen Monat**



Bildquellen: Odenwald-Institut: 1,4,7,10,12; Auditorium Netzwerk:2; Verein für praktizierte Individualpsychologie:3; Adobe: Mirko Leoncini:5, Aaron Amat:6, 172983654:8, fotogestoeber:9, fotomek:11.

Wenn Sie diese E-Mail (an: [m.mirswa@odenwaldinstitut.de](mailto:m.mirswa@odenwaldinstitut.de)) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

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

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

CEO: Institutsleitung: Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch, Peter Jakobs Vorstand: Detlef K. Boos, Dr. Katharina Gerarts, Ralf Tepel | Stiftungsrat  
(Vorsitzender): Matthias Wilkes Stiftungsaufsicht: Regierungspräsidium Darmstadt, Az: 25d 04/11-(1)-23  
Tax ID: DE 151 755 625