

Tagung „Aus dem Hamsterrad aussteigen“

Odenwald-Institut lädt zu Achtsamkeit und Entspannung

Wald-Michelbach. Aus dem Hamsterrad aussteigen – wer möchte das nicht? Vom 9. bis 11. Mai 2014 dreht sich auf der gleichnamigen Tagung im Odenwald-Institut alles um Achtsamkeit und Entspannung. Eingeladen sind Menschen, die sich einerseits für Hintergründe interessieren, andererseits auf der Suche sind nach Methoden, die sie sowohl im Beruf als auch im privaten Alltag anwenden können sowie Personen, die ihr Methodenspektrum für ihre Arbeit erweitern möchten. Von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag erwartet sie Fach- und Impulsvorträge, ein Praxisbericht aus einem Unternehmen, neun Methoden-Workshops zum Kennenlernen und Ausprobieren sowie Meditation, Tai Chi und Tanzen.

Jeder fünfte Deutsche fühlt sich im Dauerstress

Beruf, Familie, eigene Ansprüche: Hat der Stress in Deutschland wirklich zugenommen, oder wird nur mehr darüber geredet? Eine im Oktober 2013 vorgestellte Untersuchung der Techniker Krankenkasse liefert alarmierende Ergebnisse: Rund 20 Prozent der Deutschen empfinden Dauerstress. Laut dem Stressreport Deutschland 2012 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin wurden im Jahr 2011 59 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Erkrankungen registriert – eine Steigerung um mehr als 80 Prozent in den vergangenen 15 Jahren. Für Betriebe bedeutet dies Produktionsausfälle im Wert von sechs Milliarden Euro. Mit 41 Prozent sind psychische Erkrankungen inzwischen Ursache Nummer eins bei der Frühverrentung. „Bei den alarmierenden Zahlen haben wir aus Seminaren, Aus- und Weiterbildungen im Odenwald-Institut ein Programm zusammen gestellt, das sich intensiv mit den Themen Gesundheit, Achtsamkeit und Stressmanagement beschäftigt“, erklärt die bildungsverantwortliche Institutsleiterin Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch.

Mix aus Wissenschaft, Unternehmenspraxis und Impulsen

Fachinput kommt unter anderem von Dr. Christina Berndt. Die Redakteurin der Süddeutschen Zeitung, Ressort Wissen, hat sich intensiv mit Daten und Fakten auseinandergesetzt und das derzeitige Spiegel-Bestseller-Sachbuch „Resilienz“ veröffentlicht. Ihr Beitrag auf der Tagung: „Resilienz - Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-Out“. Isabella Heidinger, Leiterin "Kompetenzzentrum Personal" der Weleda Gruppe gibt mit „Arbeitszeit ist Lebenszeit - Salutogenetische Aspekte aus der Praxis“ Einblicke in die Praxis bei der Weleda AG. Was Unternehmen und Institutionen ihren Mitarbeitenden ermöglichen, um Beruf und Privatleben zu vereinbaren, darüber berichtet die Auditorin der berufundfamilie Service GmbH Sigrid Bischof und gibt Impulse.

Die Workshops ermöglichen Einblicke in seit Jahren etablierte Methoden wie progressive Muskelentspannung, Bewegung nach Feldenkrais, in klinisch angewendete Methoden wie die vom Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelte Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) und in relativ junge Methoden. Auch das in der Systelios-Klinik in Wald-Michelbach unter anderem angewandte hypnosystemische Körpercoaching wird als Workshop angeboten. Weitere Workshops vermitteln die KiKG-Methode – eine Methode zur körperlichen und mentalen Präsenz, die 20-Minuten-Pause, Achtsamkeit durch Zen oder geben Einblicke in psychisches Gesundheitsmanagement.

Das Tagungsprogramm kann abgerufen werden unter www.odenwaldinstitut.de. Die Seminar-Programme stehen online zum Download zur Verfügung und sind erhältlich unter Telefon 06207 605-0 oder info@odenwaldinstitut.de.

Direktlink zu Tagungen:

<http://www.odenwaldinstitut.de/events/tagung>

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.

Jährlich erscheinen drei Weiterbildungsprogramme: „Forum Familie“, „Kompetenz und Lebensqualität“ zur beruflichen und persönlichen Entwicklung sowie seit 2014 „AKADEMIE“ für Führung, Personalentwicklung und Coaching. Etwa 6.000

Teilnehmende wählen pro Jahr aus einem Angebot von mehr als 400 Seminaren mit rund 220 Kursleitenden. Neben Einzelpersonen und Gruppen kommen zunehmend Unternehmen und Organisationen in das Institut, das mit fünf eigenen Bildungshäusern und Buchhandlung am Rande der Metropolregion Rhein-Neckar mitten im Grünen liegt.

Das als gemeinnützig anerkannte Institut ist zertifiziert von Weiterbildung Hessen und Kooperationspartner des Landes Hessen beim Bildungs- und Erziehungsplan (BEP) sowie in der Jugendbildung des Kreises Bergstraße. Seit dem Projekt der Dietmar Hopp Stiftung „Aktion Starke Weggefährten“ für ehrenamtliche Sterbebegleiter gibt es Angebote für Hospize und Sterbebegleitende.



Bild 1, Quelle Odenwald-Institut.

Bildbeschreibung:

Achtsam mit sich und seinem Körper umgehen, meint auch, die Sinne öffnen, sich auf den Augenblick konzentrieren und sich und seine Umwelt gegenwärtig wahrnehmen.

Kontakt:
Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung
Tromm 25, D 69483 Wald-Michelbach

Marion Mirswa
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon +49 (6207) 605 117 | Fax +49 (6207) 605 111
Email m.mirswa@odenwaldinstitut.de | odenwaldinstitut.de

Institutsleitung: Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch, Peter Jakobs
Vorstand: Michael J. Böhmer, Daniela Kobelt Neuhaus, Ralf Tepel |
Stiftungsrat (Vorsitzender): Matthias Wilkes
Stiftungsaufsicht: Regierungspräsidium Darmstadt, Az: 25d 04/11-(1)-23 | UStId: DE 151 755 625

Tagung 9. bis 11. Mai 2014
Aus dem Hamsterrad aussteigen
Methoden zu Achtsamkeit und Entspannung im Beruf und Alltag
www.odenwaldinstitut.de/tagungen