

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Tel. privat \_\_\_\_\_ / Tel. mobil \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
weiblich   
männlich

Email \_\_\_\_\_

#### Rechnungsanschrift (falls abweichend)

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Ich bin selbstständig/freiberuflich tätig ja  nein

#### Zahlungswunsch

- Die Seminargebühr wird **2 Wochen vor** Seminarbeginn überwiesen.
- Bitte senden Sie mir ein SEPA-Basis-Lastschriftmandat zu. Mit diesem Mandat buchen Sie die Seminargebühr 2 Wochen vor Seminarbeginn von meinem Bankkonto ab.
- Ein SEPA-Basis-Lastschriftmandat liegt Ihnen bereits vor.

- Bitte senden Sie mir Informationen zum Abschluss einer **Seminarversicherung** zu.

#### Zimmerwunsch (incl. Vollpension)

- 2-Bett-Zimmer
- Einzelzimmer – wenn frei – sonst 2-Bett-Zimmer im Haus
- Nur Einzelzimmer DU/WC. Wenn keins im Haus frei ist, bestellen Sie mir bitte eins im Gasthof.
- Ich möchte keine Zimmerreservierung, nur Vollpension
- Ich möchte keine Zimmerreservierung, nur Mittag- und Abendessen

- Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten an andere Seminarteilnehmer weitergegeben werden.

- Ich bitte um Zusendung der Bildungsurlaubs-Bescheinigung

für  Hessen  Bundesland \_\_\_\_\_

Ich habe von den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** Kenntnis genommen und erkenne sie ausdrücklich an.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## Das Odenwald-Institut



### Solide Grundlagen

Wir sind eine Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung und wurden 1978 von Mary Anne Kübel gegründet. Gelegen inmitten der Wiesen und Wälder des Natur- und Geoparks Bergstraße-Odenwald bieten wir Ihnen ein Seminarzentrum mit fünf Tagungshäusern, zentraler Küche, Meditationsraum und Buchhandlung. Mit 450 Veranstaltungen im Jahr, die von ca. 6.000 Teilnehmer/innen besucht werden, zählen wir zu den führenden Seminaranbietern in Deutschland.

### Hohe methodische und fachliche Kompetenz

Die Themen unserer Seminare und die darin angewendeten Methoden entsprechen den Grundsätzen der Humanistischen Psychologie, der fördernden Pädagogik und des effizienten Trainings. Unsere Methoden entsprechen aktuellen Qualitätsgrundsätzen, sind anerkannt und erfolgreich. Fachlich können wir uns auf ein stabiles Fundament und Netzwerk mit angesehenen Fachleuten und Institutionen stützen. Wir arbeiten mit Kursleiter/innen zusammen, die über hohe Fachkompetenz und langjährige Erfahrungen in der Beratung verfügen.

### Herausragendes Seminarkonzept

In der Vielfalt der Themen und der Qualität unserer Angebote sind wir herausragend. Bildung nach unserem Verständnis dient dazu, die in jedem Menschen vorhandenen Potentiale und Fähigkeiten zu entdecken, zu entwickeln und – angereichert durch Kenntnisse und Erfahrungen - erfolgreich im Leben anzuwenden und einzusetzen. Das gilt für die berufliche Aufgabe ebenso wie für den privaten und familiären Bereich.



**Odenwald-Institut**  
der Karl Kübel Stiftung

Tromm 25  
69483 Wald-Michelbach  
Tel.: 06207 605-0  
Fax: 06207 605-111  
E-Mail: info@odenwaldinstitut.de  
Internet: www.odenwaldinstitut.de

**Odenwald-Institut**  
der Karl Kübel Stiftung



## PME-Ausbildung Erwachsene



## Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Achtsamkeitsbasierte Kursleiterausbildung  
in Progressiver Muskelentspannung  
für die Arbeit mit Erwachsenen

**25. – 29. September 2017**  
Nr. 7905

in 69483 Wald-Michelbach, Tromm

## PME-Ausbildung

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson ist seit 1987 Bestandteil der psychosomatischen Grundversorgung in allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen. Die Methode ist höchst effektiv und leicht erlernbar. Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt und stärkt so die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Die PME ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung und eine ideale Einübung in die Praxis der Achtsamkeit. Für die Ausbildung sind **keine speziellen Voraussetzungen** erforderlich. Weitere Infos unter: [www.progressive-muskelentspannung.de](http://www.progressive-muskelentspannung.de)

### ■ Termin/Seminarzeiten

**25. – 29. September 2017**

Mo 10.30 – 21.00, Di + Do 9.00 – 18.30, Mi 9.00 – 19.30, Fr 9.00 – ca. 13.00 Uhr

### ■ Ort

Odenwald-Institut, 69483 Wald-Michelbach/Tromm, im institutseigenen Tagungshaus

### ■ Seminargebühr plus Ü/V

Euro 640 inkl. PME-Buch mit CD, TN-Materialien und Zertifikat. Wir empfehlen den Abschluss einer **Seminarversicherung** (siehe Anmeldekarte)

### ■ Zertifikat/Krankenkassenanerkennung

Die erfolgreich absolvierte Ausbildung wird durch ein Zertifikat dokumentiert. Es bestätigt die Fähigkeit, selbstständig Erwachsene im Gruppen- und Einzelunterricht anzuleiten (z.B. im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz in Firmen, Betrieben oder in der öffentlichen Verwaltung, an der VHS, in Vereinen, in freiberuflicher Praxis).

Die Ausbildung ist von den Krankenkassen als hinreichende Zusatzqualifikation im Bereich Gesundheitsförderung durch PME anerkannt. Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Teilnehmergebühr für PME-Kurse, die mit den entsprechenden beruflichen Voraussetzungen im Rahmen der Primärprävention (§ 20 SGB V) angeboten werden.

### ■ Bildungsurlaub und Lehrerfortbildung

Die Ausbildung ist in Hessen als **Bildungsurlaub** anerkannt. Ggf. ist dies auch für andere Bundesländer möglich. Bitte denken Sie bei Bedarf an die rechtzeitige Anforderung der Unterlagen bei uns (siehe Anmeldekarte) sowie Einreichung bei Ihrem Arbeitgeber. Die Ausbildung ist mit 40 Leistungspunkten als **Lehrerfortbildung** vom IQ-Hessen akkreditiert.

### ■ Ausbildungsunterlagen

Die TN erhalten das PME-Buch mit CD, Teilnehmerunterlagen sowie eine Zugangsberechtigung zur Nutzung des ausführlichen internen Bereichs mit Materialien zur Theorie und Praxis der PME.



### ■ Kursleitung

**Dr. Cornelia Löhmer**

TZI-Gruppenleiterin (RCL.int),  
MBSR-Lehrerin (CFM).

Gründung und Leitung des  
Giessener Forums gemeinsam  
mit Rüdiger Standhardt (1990  
- 2016).

Seit 1990 selbstständig tätig als  
Seminarleiterin, Trainerin,  
Ausbilderin und Autorin.

### ■ Publikationen

gemeinsam mit Rüdiger Standhardt im Klett-Cotta-Verlag:

#### ● **Die Kunst, im Alltag zu entspannen.**

Einübung in die Progressive Muskelentspannung.  
Mit Hör-CD, 6. Aufl. 2015

#### ● **TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten.**

Einführung in die Themenzentrierte Interaktion.  
5. Aufl. 2015

#### ● **Timeout statt Burnout**

Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit.  
Mit Hör-CD, 6. Auflage 2017

#### ● **MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen.**

Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit.  
Mit 2 Hör-CDs, 4. Auflage 2017



### ■ Ausbildungsinhalte

- Tägliches Erleben und Einüben der Progressiven Muskelentspannung (PME) in den Langformen, den verschiedenen Kurzformen sowie in unterschiedlichen Körperhaltungen (Liegen, Sitzen und Stehen)
- Entwicklungsgeschichte der PME
- Theoretische Aspekte und methodische Grundlagen der PME
- Vergleich und Abgrenzung zu anderen Entspannungsverfahren
- Vorteile, Wirkungsweise und Grenzen der Progressiven Muskelentspannung
- Erarbeitung des eigenen Anleitungstextes
- Dreimaliges selbstständiges Anleiten der PME unter Supervision mit dem Lernziel, am Ende der Ausbildung die PME ohne jegliches Hilfsmittel frei anzuleiten
- Intensive Auswertung aller eigenen PME-Anleitungen durch mündliches und schriftliches Feedback
- Phänomen Stress, Stressursachen und Stresskompetenz
- Pädagogische Grundhaltungen (Selbstverantwortung, Wertschätzung, Humor, Achtsamkeit)
- Methodenintegration (Phantasie Reisen, Körperwahrnehmungsübungen, achtsame Bewegungs- und Atemübungen)
- Vorbereitung und Gestaltung eines PME-Kurses auf der Basis der Themenzentrierten Interaktion (TZI)
- Umgang mit schwierigen Teilnehmenden und krisenhaften Ereignissen im Verlauf eines PME-Kurses
- Inhaltliche und didaktische Konzeption eines PME-Kurses für Erwachsene unter Berücksichtigung von § 20 SGB V
- Integration der achtsamen PME-Arbeit mit Erwachsenen in den privaten und beruflichen Alltag der Teilnehmenden
- Profilierung mit der PME-Arbeit im beruflichen Wirkungsfeld

### ■ Förderungen der beruflichen Weiterbildung

Ihre Ansprechpartnerin u.a. zur Fragen der beruflichen Förderung: Viola Rudat, ☎ 06207-605-120 bzw. [v.rudat@odenwaldinstitut.de](mailto:v.rudat@odenwaldinstitut.de)