



Osterberg-Institut
Am Hang
24306 Niederkleveez

Das Osterberg-Institut

ist eines von drei deutschen Bildungsinstituten der Karl Kübel Stiftung. Es wurde 1995 in Niederkleveez in Schleswig-Holstein gegründet.

Unternehmer Karl Kübel

Stifter Karl Kübel war geprägt durch gleichermaßen soziales wie unternehmerisch-anpackendes Handeln. Er bot seinen Mitarbeitenden schon in den 1950-er Jahren Partnerschaftsverträge an, um sie an den geschaffenen Werten zu beteiligen und gleichzeitig Produktivität und Engagement zu steigern. 1972 verkaufte er sein Unternehmen und brachte den Erlös und große Teile seines Privatvermögens in die Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie ein. Mehr Informationen über unsere Trägerstiftung finden Sie unter www.kkstiftung.de.

Unsere Philosophie

Der Mensch als Individuum steht im Mittelpunkt unserer Angebote. Wir gehen davon aus, dass Menschen ihren professionellen Kontext partnerschaftlich gestalten wollen und bereit sind, Verantwortung für sich und ihr Unternehmen zu übernehmen. Diejenigen mit Führungsverantwortung spielen dabei eine Schlüsselrolle. Sie können Impulse geben, eine neue Qualität des Denkens und Handelns zu entwickeln.

Unsere Einrichtung

Die Einrichtung des Osterberg-Institutes zielt darauf ab, Sie „zum Wesentlichen“, dem Anliegen Ihrer Weiterbildung, kommen zu lassen. Die freundlichen Räume, das großzügige Gelände und die traumhafte Umgebung ermöglichen Ihnen das Ausblenden unerwünschter Störungen und eine gleichermaßen entspannte wie spannende Fokussierung auf Ihr Thema.

Auf Minibars und Fernseher in den Zimmern verzichten wir bewusst. Bei den Mahlzeiten bieten wir statt kostspieliger und zeitraubender Bedienung effiziente und schmackhafte Büffets. Wir stellen Ihnen die Infrastruktur und eine passende Umgebung für eine zeitgemäße, professionelle und anregende Arbeit.

Osterberg-Institut



der Karl Kübel Stiftung

Am Hang
24306 Niederkleveez (Holst. Schweiz)
Fon 04523 9929-0 | Fax 04523 9929-50
info@osterberginstitut.de
www.osterberginstitut.de

Ruhig und gesund bei hoher Anforderung: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MIT SUSANNE KERSIG

21. - 22. SEPTEMBER 2017



Osterberg-Institut



der Karl Kübel Stiftung



Ruhig und gesund bei hoher Anforderung: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Seminar 7351

Die Anforderungen an Führungskräfte und Berater/-innen sind enorm gestiegen. Verantwortungsdruck, Wettbewerb, Unsicherheit und Umstrukturierungen belasten nicht nur Gesundheit und Wohlbefinden, sondern auf Dauer auch die Qualität der Arbeit. In dieser Situation ist es sehr ratsam, sich eine Methode anzueignen, bei der sowohl Stress abgebaut wird und die eigene Leistungsfähigkeit erhalten bleibt als auch Führungsqualitäten wie Flexibilität, Gelassenheit, Klarheit und Entscheidungssicherheit geschult werden.

Die Wirksamkeit von „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) ist wissenschaftlich nachgewiesen. Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurück zu bringen und Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Die Methode der Achtsamkeit hat sich besonders auch bei Führungskräften als effektives Gegenmittel zur Hektik und als Burn-out-Prävention bewährt.

Inhalte

- Achtsamkeit – Einführung mit Alltagsübungen, Hintergrundinformationen
- Geleitete Meditationen im Liegen, Sitzen und Gehen
- Sanftes Yoga auch für Ungeübte
- Vom Umgang mit Stress
- Prioritäten setzen: Was ist mir wirklich wichtig?
- Anregungen für eine gelasseneren Lebensgestaltung und Tipps für die Übungspraxis zu Hause

Zur Anwendung kommen Kurzvorträge, geleitete Meditationen und Entspannungsübungen, sanfte Körperübungen und Austausch in der Gruppe.

Nutzen

Sie bleiben auch in angespannten Situationen ruhig und gelassen, bauen Stresssymptome nachhaltig ab.

Sie verbessern Ihre Denkfähigkeit und Kreativität, stärken Ihr Selbstvertrauen, Ihre Lebensfreude und Intuition.

Leitung



Susanne Kersig

Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin; Pionierin der MBSR-Methode in Deutschland, Ausbilderin in MBSR und Focusing (DAF); Dozentin an der Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder), Autorin

Termin

21.–22. Sept. 2017 | Do 10:00 – Fr 16:30 Uhr

Investition

€ 520 bei Anmeldung bis 21.06.2017, danach € 650, ermäßigt für Privatzahlende € 390 / € 490 + Pensionskosten € 97



Im Preis enthalten sind eine Mappe und eine CD, mit der die Übungen selbstständig fortgeführt werden können.

Literatur-Empfehlung (optional)

Gesund durch Meditation. Von Jon Kabat-Zinn

Anmeldung

Anmeldung zum Seminar 7351 | 21.- 22. Sept. 2017
Ruhig und gesund bei hoher Anforderung

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Beruf _____

Geburtsdatum: _____ weiblich männlich

Seminarkosten

- Ich zahle die Seminarkosten vollständig privat.
- Ich bin freiberuflich oder selbstständig tätig bzw. mein Arbeitgeber zahlt die Seminarkosten ganz oder teilweise.

ggf. abweichende Rechnungsanschrift

Firma: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Zahlungsweise

- Die Seminarkosten werden 8 Wochen vor Seminarbeginn überwiesen.
- Ich bezahle per SEPA-Basis-Lastschriftmandat.

SEPA-Basis-Lastschriftmandat | Ich ermächtige das Osterberg-Institut, Zahlungen von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Osterberg-Institut auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann binnen 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN: _____

BIC: _____

Kontoinhaber/in: _____

Zimmerwunsch

- Einzelzimmer. Ich benötige keine Übernachtung.
- Ich benötige keine Übernachtung und kein Frühstück.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse an die anderen Teilnehmenden weitergegeben wird (ggf. streichen). Ich habe von den AGB auf www.osterberginstitut.de Kenntnis genommen und erkenne sie für mich und die von mir angemeldeten Personen ausdrücklich an.

Datum, Unterschrift