

# Giessener Forum

Dr. Cornelia Löhmer  
Rüdiger Standhardt

seit  
1990



**Giessener Forum**  
Ausbildungsinstitut für  
achtsamkeitsbasierte Verfahren

*Dr. Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt*  
Helgenstockstr. 15a, 35394 Giessen-Rödgen  
Tel.: 0641 / 493605, Fax: 0641 / 493695  
Internet: [www.giessener-forum.de](http://www.giessener-forum.de)  
E-Mail: [info@giessener-forum.de](mailto:info@giessener-forum.de)



**Ausbildungsinstitut für  
achtsamkeitsbasierte Verfahren:  
PME, TAA, MBSR**

Das Interesse an achtsamkeitsbasierten Verfahren nimmt seit einigen Jahren stetig zu. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen eindrücklich die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Verfahren, insbesondere für den Umgang mit Stress, Belastungen, Schmerzen und Krankheiten. Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit ist nicht nur im Wissenschaftskontext ein zentrales Thema. Zahlreiche Fernseh- und Radiobeiträge, eine wachsende Anzahl von Büchern und Internetbeiträgen sowie führende Zeitschriften - allen voran *Der Spiegel*, *Focus*, *Stern*, *Psychologie heute*, *Manager Magazin* - berichten ausführlich über die neusten Forschungsergebnisse im Zusammenhang mit achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung.

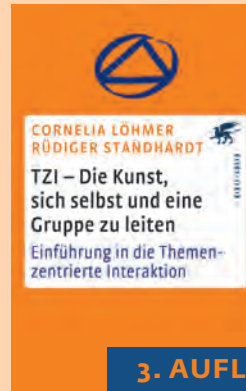
Als wir – Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt – 1990 das Giessener Forum gründeten, war das öffentliche Interesse an diesen Themen noch sehr gering. Die Kultivierung von Achtsamkeit war in unserer pädagogischen Bildungsarbeit von Anfang an wesentlicher Bestandteil, seit 1998 gehören entsprechende Aus- und Weiterbildungen dazu. Über eintausendfünfhundert Menschen sind seitdem von uns in achtsamkeitsbasierten Verfahren ausgebildet worden: zuerst als Kursleitende für Progressive Muskelentspannung (PME), später als Lehrende für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und seit 2012 auch als Trainer für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA).

Alle detaillierten Informationen zu den Ausbildungen und Seminaren finden Sie auf den entsprechenden Homepages des Giessener Forums:

- Progressive Muskelentspannung (PME):  
[www.progressive-muskelentspannung.de](http://www.progressive-muskelentspannung.de)
- Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA):  
[www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de](http://www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de)
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR):  
[www.mbsr-ausbildung.de](http://www.mbsr-ausbildung.de)

Wenn Sie Fragen haben oder mit uns in Kontakt treten wollen: Rufen Sie uns einfach an! Sie erreichen uns unter 0641 / 493605 oder schreiben uns eine E-Mail an: [info@giessener-forum.de](mailto:info@giessener-forum.de)

Dr. Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt



Cornelia Löhmer  
Rüdiger Standhardt  
**TZI - Die Kunst,  
sich selbst und eine  
Gruppe zu leiten**

Einführung in die Themen-  
zentrierte Interaktion

3. Auflage 2010. 160 Seiten, broschiert,  
mit Abbildungen  
ISBN 9978-3-608-94674-1, € 16,95 (D)

Kennen Sie das: Sie sitzen in einer Arbeitsbesprechung, einer Fortbildungsveranstaltung oder in einer Elternabendrunde und langweilen sich fast zu Tode. Alle sind auf die Leitungsperson fixiert und warten. Ein anderer Fall: Eigentlich interessiert Sie das Thema nicht, doch Sie sind erstaunt, wie positiv sich das Seminar entwickelt. Auf einmal macht es Ihnen sogar richtig Spaß, sich sowohl inhaltlich als auch für die Zusammenarbeit in der Gruppe zu engagieren.

Welche Faktoren sind dafür verantwortlich, dass die Zusammenkunft mit anderen Menschen als lebendig erlebt wird, und welche Einflußmöglichkeiten haben Sie selbst, damit sich ein lebendiges Miteinander-Arbeiten und -Lernen entwickeln kann?

Alle, die sich in Gruppen engagieren, erfahren hier anschaulich und in leicht verständlicher Form alles Wissenswerte über die Grundlagen und die Methodik der Themenzentrierten Interaktion.

Die Themenzentrierte Interaktion (TZI) ist ein von Ruth Cohn entwickeltes Verfahren zum schöpferischen und entdeckenden Miteinander-Lernen und -Arbeiten in Gruppen. Das Verfahren wird mit großem Erfolg überall dort eingesetzt, wo Menschen ihren Kooperations- und Kommunikationsstil verbessern wollen.

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist seit 1987 Bestandteil der psychosomatischen Grundversorgung in allen Krankenkassen. Die Methode wurde vor über 80 Jahren von dem Mediziner Edmund Jacobson entwickelt – damals bezeichnete er sie als „Lebensstil“, mit dem es möglich sei, der „Hektik der heutigen Zeit“ entgegenzuwirken. Wir knüpfen wieder an diese ursprüngliche Art der PME-Unterweisung an und vermitteln die PME als Übungsweg zur Kultivierung von Achtsamkeit. Die heute weit verbreitete Meinung, PME sei lediglich eine Technik zur besseren Entspannung, erscheint damit in einem neuen Licht. Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME die Teilnehmenden für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt. Damit stärkt sie deren Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Mit jedem Praktizieren der PME lernen die Übenden, zunächst ihren Körper liebevoll, wertfrei und akzeptierend wahrzunehmen, um dann diese Haltung der Akzeptanz auf Gefühle und Gedanken und schließlich auch auf ihr Verhalten auszuweiten. Somit üben sie sich im nicht-wertenden Bewusstsein, kombiniert mit Wachheit – dies alles führt dazu, sämtliche Aspekte menschlichen Seins klarer zu sehen und auf dieser Basis bewusster handeln zu können.

---

### Die Kunst, im Alltag zu entspannen

#### Kursleitungsausbildung in Progressiver Muskelentspannung (PME) für die Arbeit mit Erwachsenen

---

Die Ausbildung ist anerkannt als Bildungsurlaub, Übungsleiterfortbildung, Lehrerfortbildung (IQ-Hessen) und als hinreichende Zusatzqualifikation im Bereich Gesundheitsförderung durch PME (§ 20 SGB V) - entsprechende Kurse werden von den Krankenkassen bis zu 80 % gefördert.

**Leitung:** Dr. Cornelia Löhmer

**Kursgebühr:** jeweils 540,- EUR (inkl. Handbuch, Teilnehmerunterlagen und Zertifikat)

**Ort:** 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4

**Termin 1:** 21.-25. Januar 2013

**Termin 2:** 22.-26. April 2013

**Termin 3:** 12.-16. August 2013

**Termin 4:** 04.-08. November 2013

**Info & Anmeldung:** Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069 / 6789-220

**Ort:** 20357 Hamburg, Schanzenstraße 75-77

**Termin:** 11.-15. März 2013

**Info & Anmeldung:** Hamburger VHS  
Tel.: 040/42841-2771

**Ort:** 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25

**Termin:** 09.-13. September 2013

**Info & Anmeldung:** Odenwald-Institut,  
Tel.: 06207/605-0

---

### Locker läuft's leichter!

#### Kursleitungsausbildung in Progressiver Muskelentspannung (PME) für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

---

Die Ausbildung ist anerkannt als Bildungsurlaub, Übungsleiterfortbildung, Lehrerfortbildung (IQ-Hessen) und als hinreichende Zusatzqualifikation im Bereich Gesundheitsförderung durch PME (§ 20 SGB V) - entsprechende Kurse werden von den Krankenkassen bis zu 100% gefördert.

**Leitung:** Dr. Cornelia Löhmer

**Kursgebühr:** jeweils 540,- EUR (inkl. Handbuch, Teilnehmerunterlagen und Zertifikat)

**Ort:** 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4

**Termin:** 31. Okt.-01. Nov. + 11.-13. Dez. 2013

**Info & Anmeldung:** Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069 / 6789-220

Sie sind zwar der Meinung, Ihre Spannungen rührten von dem allzu hektischen Betrieb her, aber keiner macht sich richtig klar, dass diese Spannungen, die ausgelöst werden – einerlei, ob im alltäglichen Berufsleben oder beim Ausüben eines Hobbys -, Ihnen niemals „aufgezwungen“ werden, sondern dass Sie vielmehr weitgehend selbst dafür verantwortlich sind.

*Edmund Jacobson*

## Stress lass nach!

### PME-Zusatzqualifikation

für die Arbeit mit der Generation 50+

Nur für PME-Kursleitende (Giessener Forum)

**Leitung:** Dr. Cornelia Löhmer

**Kursgebühr:** 190,- EUR (inkl. Handout, PME-Fortbildungsbescheinigung und Zertifikat)

**Ort:** 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4

**Termin:** 19.-20. September 2013

**Info & Anmeldung:** Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069 / 6789-220

## PME-Supervision

PME-Vertiefungs- und Supervisionstag  
für PME-Kursleitende des Giessener Forums

**Leitung:** Dr. Cornelia Löhmer

**Kursgebühr:** 95,- EUR (inklusive Teilnehmerunterlagen und PME-Fortbildungs- und Supervisionsbescheinigung)

**Ort:** 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4

**Termin 1:** 12. Oktober 2012

**Termin 2:** 29. Oktober 2013

**Info & Anmeldung:** Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069 / 6789-220

Es sein betont, dass physiologische Entspannung  
nicht nur eine medizinische Disziplin,  
sondern auch ein Lebensstil ist.

*Edmund Jacobson*



**3. AUFLAGE!**

Cornelia Löhmer  
Rüdiger Standhardt

**Die Kunst, im Alltag  
zu entspannen**

Einübung in die Progressive  
Muskelentspannung

3. Auflage 2010. 133 Seiten, gebunden,  
mit Zeichnungen und CD mit Übungen  
und Musik

ISBN 978-3-608-94429-7, € 18,95 (D)

Mit  
Hör-CD

Sie stehen mitten im Leben und fühlen sich von Ihrem Alltag gefordert – manchmal auch überfordert –, und Sie haben Sehnsucht nach höherer Lebensqualität und mehr Energie?

Dann wagen Sie doch mal einen Blick in dieses Buch! Aber Vorsicht: Es kann sein, dass es Sie so schnell nicht mehr loslässt. Sie lernen die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kennen und werden eingeladen, dieses höchst wirkungsvolle und genial einfach anzuwendende Entspannungsverfahren direkt auszuprobieren. Es lässt sich jederzeit und ohne besondere Vorbereitung in Ihren Tagesablauf integrieren, und so kann es passieren, dass Sie noch heute mit dem »gezielten Nicht-Tun« beginnen. Regelmäßige Anwendung der Methode führt zu mehr innerer Ruhe und zu einer tiefgreifenden Regeneration sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene.

Wer sofort »richtig« einsteigen will, findet die entsprechenden Anleitungstexte auf der beiliegenden Hör-CD. Sie enthält neben der ausführlichen Version zwei unterschiedliche Kurzformen und berücksichtigt verschiedene Übungshaltungen. Die eigens für diese CD komponierte Hintergrundmusik von Bernd Holz können Sie außerdem in einem Einzeltrack »pur« genießen.

Unser Leben ist aus der Balance geraten. Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Stress, Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit, Unsicherheiten und Fremdsteuerung. Um den wachsenden Herausforderungen und Turbulenzen unseres privaten und beruflichen Alltags angemessen begegnen zu können, benötigen wir wirksame Gegenpole: Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Stille. Und wir benötigen Menschen, für die Achtsamkeit eine selbstverständliche Grundlage ihres Lebens ist und die darüber hinaus in der Lage sind, Achtsamkeit am Arbeitsplatz zu kultivieren. Aus unseren langjährigen Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen und unseren Ausbildungskursen in achtsamkeitsbasierten Verfahren haben wir das *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* entwickelt, mit dem ein Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle möglich ist. In der einjährigen Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz qualifizieren wir Menschen, unser *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* durchzuführen und in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen zu verankern.

---

### TAA-Einführung Timeout statt Burnout

---

**Leitung:** Dr. Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt  
**Ort:** 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4  
**Kursgebühr:** 377,- EUR (inkl. Buch mit CD, Mittagessen)  
**Termin 1:** 04.-06. Februar 2013  
**Termin 2:** 06.-08. Mai 2013  
**Hinweis:** Dieses Seminar ist Voraussetzung zur Teilnahme an der Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Sie erhalten am dritten Seminartag ausführliche Informationen rund um die Ausbildung und können alle Ihre Fragen klären.  
**Info & Anmeldung:** Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069/6789-220

Die Lebenskunst der Achtsamkeit  
ist die beste Burnout-Prophylaxe.

*Britta Hölzel*

---

### TAA-Ausbildung Frankfurt und Hofheim am Taunus Beginn: August 2013

---

**Ausbildungsleitung:** Dr. Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt  
**Ort (Termin 1):** 65719 Hofheim am Taunus, Kreuzweg 23  
**Ort (Termine 2-6):** 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4  
**Kursgebühr:** 1.295,- EUR (10 Kurstage, inkl. Buch mit CD, ausführlichem Handbuch und Telefoncoaching)  
**Termin 1:** 21.-23. August 2013  
**Termin 2:** 30. Oktober 2013  
**Termin 3:** 6. Dezember 2013  
**Termin 4:** 11. Februar 2014  
**Termin 5:** 1. April 2014  
**Termin 6:** 7. Juli 2014  
**Termin 7:** 1.-2. September 2014  
**Info & Anmeldung:** Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069/6789-220

---

### TAA-Supervision

---

**Leitung:** Dr. Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt  
**Kursgebühr:** 129,- EUR (inkl. ausführlicher Kursmaterialien und Mittagessen)  
**Ort:** 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4  
**Termin:** 16. Mai 2013  
**Info & Anmeldung:** Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069/6789-220

Die klinische Forschung hat in vielen Studien gezeigt, dass ein Training dieser achtsamen Haltung bei zahlreichen körperlichen Erkrankungen und psychischen Störungen heilsame Wirkungen erzielt. Vor allem bei stressbedingten Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Ängsten und Depressionen haben achtsamkeitsbasierte Verfahren ihre Wirksamkeit unter Beweis gestellt.

*Ulrich Ott*

## TAA-Fachtagung Achtsamkeit am Arbeitsplatz

**Paul J. Kothes:** Aufbruch zu einer neuen Arbeitskultur durch Achtsamkeit. Erfahrungen von Managern und Praxisbeispielen aus Unternehmen.

**Dr. Cornelia Löhmer:** Progressive Muskelentspannung als Einstieg in ein betriebliches Gesundheitsmanagement.

**Dr. Ulrich Ott:** Wirkungen von Entspannung und Meditation. Neuste Erkenntnisse der Hirnforschung.

**Rüdiger Standhardt:** Timeout statt Burnout. Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Tagungsgebühr:** ca. 100,- EUR

**Termin:** 18. April 2013

**Info & Anmeldung:** Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069/6789-220

Die Arbeit geht leichter von der Hand  
und nimmt an Qualität zu, wenn die Schwingungen  
zwischen engagierter Zeit und Muße, zwischen Tun und Lassen  
in einen vernünftigen und angemessenen Rhythmus  
gebracht werden.

*Paul J. Kothes*



Cornelia Löhmer  
Rüdiger Standhardt

**Timeout statt Burnout**  
Einübung in die Lebenskunst  
der Achtsamkeit

2012. 199 Seiten, gebunden, mit CD  
ISBN 978-3-608-94729-8, € 19,95 (D)  
Auch als e-Book erhältlich.

»Achtsamkeit ist ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussteren Lebensgestaltung.«, so der Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott im Vorwort des Buches. Sie erhalten eine Reihe von praxiserprobten Impulsen zur eigenen Standortbestimmung und Selbstklärung. In jedem Kapitel regen die Autoren an, Pausen einzulegen, innezuhalten und zu entschleunigen. Ihre alltags-tauglichen Timeout-Übungen sind auf der beiliegenden CD zusammengestellt und ermöglichen es Ihnen, die Lebenskunst der Achtsamkeit ganz konkret einzuüben und so einen Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle zu finden.

Buch und CD laden Sie ein, die Kunst der Achtsamkeit für Ihren privaten und beruflichen Alltag nutzbar zu machen:

- ▶ Wie kann ich Achtsamkeit in meinem Leben kultivieren?
- ▶ Wie kann ich mein Leben mit mehr Selbstverantwortung gestalten?
- ▶ Wie kann ich mein Leben neu auf das ausrichten, was für mich wesentlich ist?
- ▶ Wie kann eine neue Bewusstseins- und Arbeitskultur gefördert werden?
- ▶ Was steckt hinter dem von C. Löhmer und R. Standhardt entwickelten *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)*?

**Für:**

- ▶ Alle, die auf sich selbst achtgeben möchten
- ▶ Pädagogen, Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten, Seelsorger
- ▶ Entspannungs-, Yoga- und Meditationslehrende, Sportler
- ▶ Kursteilnehmende, Klienten, PatientInnen
- ▶ Mitarbeitende und Führungskräfte

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) wurde in den vergangenen Jahren in vielen Büchern, Fachzeitschriften und Medien als ein einfacher, weltanschaulich neutraler und besonders wirkungsvoller Weg zum besseren Umgang mit Herausforderungen, Stress, Schmerzen und Krankheiten vorgestellt. Das MBSR-Training nach Jon Kabat-Zinn basiert auf der Schulung der Achtsamkeit durch Körperwahrnehmung (Body-Scan), Yoga, Geh- und Sitzmeditation, achtsamer Kommunikation und Übungen für den Alltag. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene, neugierige und nicht-wertende Gewahrsein all dessen, was gerade ist, sei es angenehm oder unangenehm. Durch die Anwendung der Achtsamkeit auch in Situationen, die mit Stress, Schmerz und unangenehmen Gefühlen verbunden sind, hört der Geist auf, automatisch gegen alle Unannehmlichkeiten anzukämpfen, wird ruhiger und gelassener und gewinnt eine neue Perspektive. So kommen nicht nur die Dinge in den Blick, die schwierig und schmerzhaft sind, sondern wieder auch die vielen Dinge, die in Ordnung sind. Achtsamkeit gewinnen heißt, in jedem Augenblick des Lebens „voll dazusein“, um so den Herausforderungen des Alltags freundlich und angemessen begegnen zu können.

---

### MBSR-Tag

---

**Leitung:** Rüdiger Standhardt

**Kursgebühr:** 95,- EUR (incl. Handout)

**Ort:** 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4

**Termin 1:** 12. Oktober 2012

**Termin 2:** 13. Februar 2013

**Termin 3:** 29. Oktober 2013

**Info & Anmeldung:** Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069/6789-220

---

### MBSR-Einführung

---

**Leitung:** Rüdiger Standhardt

**Kursgebühr:** 540,- EUR (incl. Handout und CD)

**Ort:** 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25

**Termin 1:** 07.-09. Dez. 2012 und 18.-20. Jan. 2013

**Termin 2:** 11.-15. März 2013 (in Überdorf, Großraum Köln)

**Termin 3:** 29. April-03. Mai 2013

**Termin 4:** 16.-20. September 2013

**Termin 5:** 09.-13. Dezember 2013

**Info & Anmeldung:** Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

---

### MBSR-Ausbildung Wald-Michelbach, Odenwald-Institut Beginn: *Februar 2013*

---

**Ausbildungsleitung:** Rüdiger Standhardt

**Dozententeam:** Dr. Cornelia Löhmer, Renate Kommert, Leena Pennanen, Dr. Britta Hölzel, Dr. Marianne Schmidt, Heike Born, Valerie Saintot, Dr. Ulrich Ott, Elvira Heimann

**Ort:** 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25

**Kursgebühr:** 540,- EUR (für die MBSR-Einführungswoche) + 3.250,- EUR (für das Curriculum von 25 Kurstagen u. Peergruppenarbeit von 3 Tagen, incl. Handbuch und Zertifikat)

**Curriculumstermin 1:** 15.-17.02.2013

**Curriculumstermin 2:** 19-21.04.2013

**Curriculumstermin 3:** 17.-21.06.2013

**Curriculumstermin 4:** 20.-22.09.2013

**Curriculumstermin 5:** 29.11.-01.12.2013

**Curriculumstermin 6:** 20.01.-24.01.2014

**Curriculumstermin 7:** 11.-15.06.2014

**Info & Anmeldung:** Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

---

### MBSR-Ausbildung Nümbrecht-Überdorf, Großraum Köln Beginn: *September 2013*

---

**Ausbildungsleitung:** Rüdiger Standhardt

**Dozententeam:** Dr. Cornelia Löhmer, Renate Kommert, Leena Pennanen, Dr. Britta Hölzel, Dr. Marianne Schmidt, Heike Born, Valerie Saintot, Dr. Ulrich Ott, Elvira Heimann

**Ort:** 51588 Nümbrecht-Überdorf, Haus-Wiesengrund

**Kursgebühr:** 540,- EUR (für die MBSR-Einführungswoche) + 3.250,- EUR (für das Curriculum von 25 Kurstagen u. Peergruppenarbeit von 3 Tagen, incl. Handbuch und Zertifikat)

**Curriculumstermin 1:** 30.08.-01.09.2013

**Curriculumstermin 2:** 01.-03.11.2013

**Curriculumstermin 3:** 27.-31.01.2014

**Curriculumstermin 4:** 28.-30.03.2014

**Curriculumstermin 5:** 04.-06.07.2014

**Curriculumstermin 6:** 22.-26.09.2014

**Curriculumstermin 7:** 14.-18.01.2015

**Info & Anmeldung:** Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

---

## MBSR-Supervision

---

**Leitung:** Rüdiger Standhardt, Renate Kommert  
**Kursgebühr:** 290,- EUR (incl. Handout)  
**Ort:** 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25  
**Termin:** 08.-10.03.2013  
**Info & Anmeldung:** Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

---

## Schweigekurs im Kloster

---

**Leitung:** Rüdiger Standhardt  
**Kursgebühr:** 490,- EUR  
**Ort:** 65719 Hofheim (Mitten im Rhein-Main-Gebiet)  
**Termin 1:** 26.-30. November 2012  
**Termin 2:** 22.-26. April 2013  
**Termin 3:** 02.-06. September 2013  
**Info & Anmeldung:** Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

---

## Weiterbildung für ehrenamtliche Hospizhelfende

---

**Leitung:** R. Standhardt (Teil 1+2), Elvira Heimann (Teil 2)  
**Kursgebühr:** 550,- EUR (incl. Handout und CD)  
**Ort:** 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25  
**Termin - Teil 1:** 13.-15. Mai 2013  
**Termin - Teil 2:** 10.-11. Juni 2013  
**Info & Anmeldung:** Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

---

## Wüstenretreat & Kameltrekking

---

**Leitung:** Rüdiger Standhardt, Andreas Lackmann  
**Kursgebühr:** 835,- EUR (zzgl. ca. 300,- EUR für den Flug)  
**Ort:** Djerba, von dort in die Sahara in das Grand Erg Oriental  
**Termin:** 26. Februar – 5. März 2013  
**Info & Anmeldung:** Lohmarer Institut für Weiterbildung,  
Tel.: 02246 302999-14

Das Ziel ist nicht, irgendwo anders hinzugelangen, sondern da,  
wo man gerade ist, wirklich zu sein, ganz zu sein.

*Jon Kabat-Zinn*

**Cornelia Löhmer**, geboren 1961 in Solingen. Dr. phil., Erziehungswissenschaftlerin M.A. Von 1986-1997 wissenschaftliche Mitarbeiterin und wissenschaftliche Assistentin am Fachbereich Erziehungswissenschaften der Justus-Liebig Universität Giessen. Selbstständige Seminarleiterin, Trainerin, Coach und Autorin. Dipl.-TZI-Gruppenleiterin (RCI int.), MBSR-Lehrerin und Dozentin in der MBSR-Ausbildung des Giessener Forums, Kursleiterin und Ausbilderin in Progressiver Muskelentspannung für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen.

MBSR-Weiterbildungen bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer. MBCT-Weiterbildung bei Mark Williams. Mitbegründerin und wissenschaftliche Leiterin des Giessener Forums.



**Rüdiger Standhardt**, geboren 1962 in Bonn. Dipl.-Pädagoge und Studium der evangelischen Theologie, selbstständiger Seminarleiter, Trainer, Coach und Autor. Ausbilder für Progressive Muskelentspannung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Yogalehrer (BDY), TZI-Gruppenleiter (RCI.int) und Supervisor.

Langjährige Zen-Praxis bei Pater Lassalle und Prof. Dr. Michael von Brück, Yoga-Praxis bei R. Sriram. MBSR-Weiterbildungen bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer. MBCT-Weiterbildung bei Mark Williams sowie Weiterbildung in The Work bei Byron Katie. Mitbegründer und Institutsleiter des Giessener Forums.

Wir sind verheiratet, haben zwei erwachsene Söhne, leben in Giessen-Rödgen und einen Teil des Jahres in Anidri (Südwestkreta).