



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

6. - 7. DEZEMBER 2018



Osterberg-Institut

der Karl Kübel Stiftung





Ruhig und gesund bei hoher Anforderung: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Seminar 8351

Gestiegene Anforderungen wie Informationsfülle, Unsicherheit oder Verantwortungsdruck belasten nicht nur Gesundheit und Wohlbefinden, sondern auf die Dauer auch die Qualität unserer Arbeit. Die Praxis der Achtsamkeit, bei der wir die Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Moment richten, ohne ihn zu bewerten, hilft nicht nur Stress abzubauen, sondern auch positive Qualitäten wie innere Ruhe, Gelassenheit, Konzentration, Flexibilität und Wertschätzung zu kultivieren. Die Fähigkeit zur Führung- und Selbstführung aus der Mitte wird hierdurch nachhaltig gestärkt. Die Sicherheit bei Entscheidungen wächst, weil Verstand, Herzens- und Körperintelligenz sich immer mehr verbinden.

Die Wirksamkeit von „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ist wissenschaftlich nachgewiesen. Das Seminar richtet sich an Menschen, die Verantwortung tragen, Selbstständige, Berater, Trainer und Führungskräfte.

Inhalte

- Achtsamkeit – Einführung mit Übungen für den Alltag
- Achtsamkeit in der Führung
- Geleitete Meditationen im Liegen, Sitzen und Gehen
- Sanftes Yoga auch für Ungeübte
- Heilsamer Umgang mit Stress
- Prioritäten setzen: Was ist mir wirklich wichtig?
- Tipps für die gelasseneren Lebensgestaltung + Übungspraxis zu Hause

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

Nutzen

- Sie entspannen, bauen Stresssymptome nachhaltig ab und tanken frische Energie.
- Sie bleiben auch in angespannten Situationen ruhig und gelassen.
- Sie verbessern Ihre Kreativität, Denk- und Entscheidungsfähigkeit, stärken Ihr Selbstvertrauen, emotionale Intelligenz und Fähigkeit zur Führung- und Selbstführung.

Leitung



Susanne Kersig

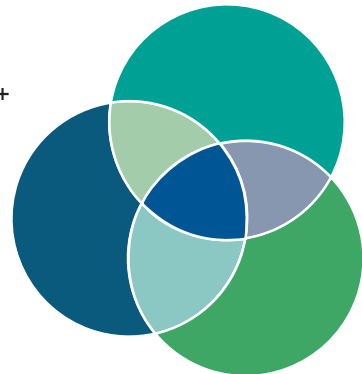
Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin; Pionierin der MBSR-Methode in Deutschland, Ausbilderin in MBSR und Focusing (DAF); Autorin

Termin

6.–7. Dezember 2018 | Do 10 – Fr 16:30 Uhr

Investition

€ 520 bei Anmeldung bis 06.09.2018, 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 8351 | 6.– 7. Dezember 2018
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