

## Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr sowie für Unterkunft / Verpflegung berechnet.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

www.indito.de  
info@indito.de

**Volksbank Bonn Rhein-Sieg**  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS

## Positive Gefühle kultivieren

Achtsamkeitstraining

5-tägiger Bildungsurlaub  
am Klostersee in Brandenburg

**23. - 28. Februar 2020**



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Positive Gefühle kultivieren – Achtsamkeitstraining – 5-tägiger Bildungsurlaub am Klostersee in Brandenburg

Gute Gefühle machen uns stärker, gesünder und kreativer. Sie kommen meist „leiser“ daher als die negativen und dementsprechend schenken wir ihnen oft weniger Aufmerksamkeit. In der Emotionsforschung wird dieses Phänomen kognitive Verzerrung genannt. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen konnten aufzeigen, dass die gezielte Pflege positiver Gefühle die eigene Resilienz fördert und damit ein wesentlicher Bestandteil des Stressmanagements ist. Ein emotional intelligenter Zugang zu den eigenen Gefühlen ist als Schlüsselqualifikation Voraussetzung für den Aufbau gelingender zwischenmenschlicher Beziehungen im Arbeitsumfeld. Dies gilt vor allem für Menschen, die in psychosozialen Arbeitsfeldern tätig sind.

Übungen aus der Achtsamkeitspraxis ermöglichen in diesem 5-tägigen Bildungsurlaub, die eigene Aufmerksamkeit verstärkt auf positive Gefühle zu lenken und so verborgene Ressourcen für sich zu erschließen. Das Seminar bietet dazu vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten, die mit theoretischen Impulsvorträgen ergänzt werden. Das Gästehaus am Klostersee in Brandenburg, mitten in der Natur mit einem Skulpturenpark auf dem Gelände, ist eine ideale Umgebung für dieses Seminarformat.

## Ziel des Seminars:

Neuere Erkenntnisse der Emotionsforschung kennen lernen und auf Grundlage der Achtsamkeitspraxis anwenden.

### Inhalte:

- Achtsamkeit als Voraussetzung zur Selbststeuerung und Kultivierung positiver Gefühle
- Die ansteckende Kraft von Gefühlen
- Gefühle sind im Körper
- Die Wechselwirkung von Körperhaltung und Gefühl
- Die Bedeutung kleiner Momente von Verbundenheit
- Resonante Beziehungen im Alltag

### Methoden:

Angeleitete Achtsamkeitsmeditationen, Körperübungen, Dyaden-Arbeit, Impuls-Vorträge

### Hintergrund-Informationen:

**Videos:** YouTube: *Barbara Fredrickson*: Positive Emotions Open Our Mind (8 Min.) [www.ted.com](http://www.ted.com)  
*Amy Cuddy*: [Your body language shapes who you are](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are) (20 Min.)

### Literatur:

*Barbara Fredrickson*.  
Die Macht der guten Gefühle. Campus 2009  
*Elaine Fox*.

In jedem steckt ein Optimist. Bertelsmann 2014

### Ihre Trainerinnen



Ellen Schepp-Winter,  
MBSR-Lehrerin,  
Gestalttherapeutin,  
systemische Organisationsentwicklung,  
Coach



Isabella Winkler,  
MBSR-/MBCT-  
Lehrerin, Heil-  
praktikerin,  
Gruppenanaly-  
tikerin (i.A.)

### Informationen kompakt

**Termine:** 23.-28.02.2020

*Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr*

**Ort:** Gästehaus am Klostersee, Kloster Lehnin,  
Brandenburg

**Kosten:** 395,00 € zzgl. ÜVP

(p. P. / Tag im EZ ca. € 79,00, p. P. / Tag im DZ  
auf Anfrage)

**Kurs-Nr.:** 2600

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]