

## Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr sowie die Unterkunft/Verpflegung berechnet.

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

Wir empfehlen eine Seminarrücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid.

## 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

## Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining MBSR Vertiefungsseminar

5tägiger Bildungsurlaub  
05.07. - 10.07.2020  
Kloster Steinfeld, Eifel



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



## ***Innere Ruhe, Gelassenheit, Lebensfreude***

Die Praxis der Achtsamkeits- und Herzensmeditation (Metta) entfaltet durch regel-mäßiges Üben eine transformierende Kraft. In der Geschäftigkeit des Alltags rückt unsere Ausrichtung auf das, was für uns wichtig und heilsam ist, jedoch immer wieder leicht in den Hintergrund. Stress ist ein natürlicher Begleiter unseres (Arbeits-)Alltags und kann sich durchaus belastend auf Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsvermögen auswirken. Daher ist es hilfreich, sich gezielt Auszeiten zu nehmen, in die Stille zu gehen und mit anderen gemeinsam die Achtsamkeitspraxis zu pflegen, um erneut Ruhe und Klarheit in sich zu finden und stärken.

Mit einem Rückzug über fünf Tage in ein wundervoll gelegenes Seminarhaus wollen wir anknüpfen an die Meditationserfahrungen aus dem Achtsamkeitstraining und das Verständnis der eigenen Praxis erweitern und vertiefen. Wir werden viel üben in diesem Retreat – im Sitzen, Liegen und in Bewegung – begleitet von Phasen edlen Schweigens, Kurzvorträgen und angeleiteten Reflektionen. Ziel ist ein vertieftes Verständnis der Meditation und der Transfer in Beruf und Alltag. Dabei werden uns drei Schwerpunkte begleiten: *Zur Ruhe kommen* – die Kraft des Fokus; *dein kostbarer Körper* – die Kraft präsenten Bewegung; *innere Freiheit* – die Kraft des Unterscheidens.

### **Inhalte**

- Aus der Geschäftigkeit des Alltags aussteigen
- Rückzug in ein förderliches Ambiente
- In Gemeinschaft üben
- Resilienz, Balance und Selbstwirksamkeit stärken

### **Methoden**

- Meditationen im Sitzen, Liegen und in Bewegung
- Zeiten des Schweigens
- Austausch
- Impuls-Vorträge



### **Zielgruppe**

Dieses Vertiefungsseminar ist für Menschen mit MBSR-Vorerfahrungen. Es ist als Bildungsurlaub anerkannt.

### **Informationen kompakt**

Termine:

Anreise Sonntag, 05.07.2020, 18.00 Uhr

Abreise Freitag, 10.07.2020, 13.00 Uhr

Ort: Kloster Steinfeld - Eifel

[www.kloster-steinfeld.de](http://www.kloster-steinfeld.de)

Kosten: 395,00€, zzgl. ÜVP p.P./Tag im EZ ca. € 81,00 (einfacher Standard) - € 101,00 (gehobener Standard)

Kurs-Nr.: 2010

Anmeldung online unter:

[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

### **Ihre Trainerinnen**



Ellen Schepp-Winter,  
MBSR-Lehrerin,  
Gestalttherapeutin,  
Organisations - und  
Personalentwicklung

Tel.: 02241 556591

[kontakt@mbsr-bonn.de](mailto:kontakt@mbsr-bonn.de)

[www.mbsr-bonn.de](http://www.mbsr-bonn.de)



Isabella Winkler,  
MBSR-/MBCT-  
Lehrerin, Heil-  
praktikerin,  
Gruppenanaly-  
tikerin (B.I.G)

030 31503332

[info@mbsr-berlin.org](mailto:info@mbsr-berlin.org)

[www.mbsr-berlin.org](http://www.mbsr-berlin.org)