

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!

Informationen kompakt

Online-Seminar

Ort Präsenztage: IndiTO Training, Bildung und Beratung, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 375,00 €

Kurs-Nr.: 2180

Anmeldung online möglich unter:

www.indito.de [Seminarprogramm]

Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 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 einbehalten bzw. nachgefordert.

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

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



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

Achtsamkeitstraining MBSR 8-Wochen - Kurs

ab 24.09.2020

Online-Kurs



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Achtsamkeitstraining MBSR

8-Wochen-Kurs - Online

Das MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde vor 35 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stressklinik des MIT in Boston entwickelt. Seitdem konnte mit klinischer Begleitforschung vielfach seine nachhaltige Wirksamkeit aufgezeigt werden. Dazu gehören: Eine erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen, Steigerung der körperlichen Abwehrkräfte, mehr Energie- und Lebensfreude, gesteigerter Selbstwert, bessere Strategien im Umgang mit Stresssituationen sowie ein verbesserter Umgang mit chronischen Erkrankungen.

Das Programm beinhaltet Meditationsübungen im Sitzen und Liegen, achtsame Übungen zur Körperwahrnehmung sowie kurze theoretische Einheiten zu Stressauslösern und individuellen Stressreaktionen. Die MBSR Übungspraxis erhöht die Aufmerksamkeit für automatisierte Verhaltensmuster und schafft neue Perspektiven, um im Alltag gesündere Wahlen für sich zu treffen.

Erfahrungen mit Achtsamkeitskursen über Video haben gezeigt, dass Inhalte, Übungen undhaltungen des Achtsamkeitstrainings auf dem digitalen Weg ebenso vermittelt werden können wie in einer Präsenzveranstaltung. Ein wesentlicher Vorteil ist die Ersparnis an Fahrtzeit. Darüber hinaus schätzten es die Teilnehmenden, sich aus ihrer häuslichen Umgebung heraus in die Kurse einschalten zu können.

8 Abende á 1,5 Stunden, 3 Einzelgespräche á 30 – 45 Minuten über Telefon oder Video nach dem ersten Kursdrittel, der Hälfte des Kurses und nach Kursende. Möglichkeit der Teilnahme an einem Achtsamkeitstag je nach Gegebenheit Innen oder Außen.

Alle Materialien, Begleittexte wie Audiodateien für angeleitete Meditationen werden in einer Dropbox zur Verfügung gestellt. Die persönlichen Telefonate oder Video-Kontakte mit der Referentin über den Kursverlauf ermöglichen eine Feinabstimmung des Programms und der Übungen auf die individuelle Situation.

Die Kursinhalte entsprechen dem standardisierten 8-Wochen-MBSR-Präsenz-Kurs.

Nach dem Kurs besteht die Möglichkeit weiterhin kostenfrei jeden Sonntag um 18.00 Uhr an einer halbstündigen Video-Meditation teilzunehmen.

Teil des achtwöchigen Programms ist ein ganztägiger Intensiv-Übungstag an einem Wochenende gegen Ende des Programms zur tieferen Verankerung der Praxis.

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist der Besuch einer Informationsveranstaltung oder ein Telefonat mit der Referentin (02241 56591).

Ihre Trainerin



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

Termine

Beginn: ab 24.09.2020

Weitere Kurstermine: 01.10., 08.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 03.12.2020

Donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr

Präsenz-Intensivtag: So., 22.11.2020
bei IndiTO, 10.00 – 16.00 Uhr

Kosten: € 375,00 inkl. Begleitmaterial

Das Programm ist zertifiziert von der zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen und wird von einigen Kassen nach §20 SGBV Präventionsleistungen bezuschusst.

 [zertifikat_praevention.pdf \(775,6 kB\)](#)