

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn 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.

## 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!

## Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag

*Bildungsurlaub für Frauen*

**26.10 – 30.10.2020**

**Bonn**



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



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag

*Bildungsurlaub für Frauen*

Frauen sind wichtige Leistungsträger in einem Unternehmen.

Doch wie kommt Frau an ihr wahres Potential heran? Was muss geschehen, damit sie sich selber gut führen kann und sich erkennt?

In dieser Woche schauen wir uns unterschiedliche Aspekte des FrauSeins an.

Wir entwickeln erste Schritte zur klaren Selbstwahrnehmung. Über Bewusstheit und Körpererfahrung.

In ruhiger Atmosphäre eröffnen wir den Raum zum Spüren. Wir lernen, wo unsere Kraft zu Hause ist. Wie wir sie zum Leben erwecken können. Wie wir mit uns selber in Resonanz treten können. Wo wir uns selber hemmen.

Es ist alles da

Wir nutzen die yogischen Haltungen, um unseren Körper in Bewegung zu bringen. Um Achtsamkeit zu erlernen. Um unsere Energiefelder zu aktivieren.

## **Inhalte:**

- Stressprophylaxe
- Erlernen von Methoden, die mich aus einer Stresssituation bringen
- Ressourcen und Potentiale entfalten
- Tägliche Yogapraxis
- Konzentrations- und Meditationsübungen
- In Stille Lauschen
- Transfer des Erlernten in den Arbeitsalltag

Yogaerfahrung ist nicht notwendig.

## **Informationen kompakt**

Termine: 26.10 – 30.10.2020

Mo.: 10.00 bis 16.45 Uhr

Di. – Do.: je 09:30 - 16.45 Uhr

Fr.: 09.00 - 15.45 Uhr

Ort: IndiTO Bildung, Training und Beratung,

Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 410,00 €

Kurs-Nr.: 2780

Anmeldung online möglich unter:

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

## **Ihre Trainerin**



### **Jutta Hermanns-Wimmers,**

Staatl. Geprüfte Physiotherapeutin- Körpertherapeutin- Yogalehrerin (BDY Zertifizierung)  
Seit 19 Jahren Selbstständig in eigener Praxis  
Seit über 30 Jahren darf ich Menschen auf ihrem Weg begleiten Körper- Seele- Geist wieder mehr in Einklang bringen. Das ist meine Berufung - ob in Einzelarbeit oder in Gruppen

In dieser Yogawoche wird nicht das Wissen über Yoga gelehrt, sondern Yoga Tag täglich erfahren

Das bedeutet für mich Yoga

Eigene Erfahrungen mit Körper - Seele - Geist

Ich freue mich auf diese gemeinsame Zeit!

*„Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden“*

*(Nietzsche)*