

## 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!

## Wege in die Leichtigkeit

*Kalifornische Massage  
& Gestalt-Körperarbeit*

**3-tägiger Bildungsurlaub**

**02. – 04.11.2022**

**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 GENODE33BRS



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Wege in die Leichtigkeit – Kalifornische Massage & Gestalt-Körperarbeit

## 3-tägiger Bildungsurlaub

Kalifornische Massage stellt ein Angebot für all jene dar, die Entschleunigung suchen und sich selbst auf eine herzliche Art und Weise entdecken wollen.

Sie ist eine Einladung etwas Neues zu wagen - etwas Unkonventionelles.

Grundlage der Kalifornischen Massage sind Elemente aus Massage, Achtsamkeits- und Körpertherapie.

So stehen in den Seminaren immer zwei Dinge mit etwa gleichem Zeitumfang nebeneinander:

- Die praktische Durchführung von Massagesequenzen mit einem Partner und
- Die Beleuchtung des zwischenmenschlichen Kontaktes und des Kontaktes zu mir selbst mit Körperwahrnehmungs-, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen

Die während des Bildungsurlaubes vermittelten Massagetechniken sind leicht erlernbar, und dennoch präzise, effektiv und gut anwendbar.

Kontaktspezifische Themen wie Reduzierung der Geschwindigkeit, Achtsamkeit und Selbstfürsorge beleuchten wir während des Kurses, z.B. in Form der folgenden Fragen:

- Wie achtsam gehe ich mit mir selbst um?
- Wie kann es mir gelingen in Kontakt mit anderen und gleichzeitig mit mir selbst zu sein?
- Wo überschreite ich meine Grenzen? Wo halte ich mich zu sehr zurück?

- Wie nehme ich meinen eigenen Körper und dessen Reaktionen wahr und welche Handlungen leite ich daraus ab?

### Zielgruppen

Menschen in Pflege, Heil- und Sozialberufe, Fachtherapeuten, Pädagogen und Menschen aller Berufsgruppen, die generell an persönlichem Wachstum interessiert sind und etwas Neues im Umgang mit sich und Anderen wagen möchten.

### Inhalte

Der Bildungsurlaub

- vermittelt direkt anwendbare Strategien der Selbstfürsorge und des Stressabbaus
- verfolgt somit auch fundierte Ziele der Burn-Out-Prophylaxe.
- vereint in sich mehrere Ansätze zur physischen und emotionalen Selbstwahrnehmung
- bietet eine fundierte Einführung in die Praxis der Kalifornischen Massage Gestalt-Körperarbeit.

Die Teilnahme an dem Bildungsurlaub erfordert keinerlei spezifische Vorkenntnisse.

### Weitere Informationen

[www.KalifornischeMassage.de](http://www.KalifornischeMassage.de)

### Begleiter



#### Katja Rimpler-Täufer

Ausbildung in Kalifornischer Massage & Gestalt-Körperarbeit; Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin; Feldenkrais-Pädagogin; Entspannungspädagogin; Körpertherapeutin in einer psychosomatischen Klinik.

#### Frank Täufer

Ausbildung in Kalifornischer Massage & Gestalt-Körperarbeit; Trigger-Point-Massage; Gestalttherapeut.

### Informationen kompakt

Termin: 02.11. - 04.11.2022

Mittwoch bis Freitag: 9:00 – 16.30 Uhr

Kurs-Nr.: 2150

Ort: Bonn

Kosten: 295,00 €

Anmeldung online möglich unter:

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