

Informationen kompakt

Termin: 11. – 15.12.2023

Montag 9:30-16:30 Uhr, Dienstag bis Donnerstag je 9:00-16:30 Uhr, Freitag 9:00- 15.00 Uhr

Ort: Bonn

Kosten: 395,00 €

Kurs-Nr. 2322300

Anmeldung online möglich unter:
www.indito.de [Seminarprogramm]

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.

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

Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit

5tägiger Bildungsurlaub

11. – 15. Dezember 2023

Bonn



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit - 5tägiger Bildungsurlaub

„Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.“ (Thich Nhat Hanh)

Fühlen Sie sich von den Anforderungen des beruflichen Alltags gestresst? Sehnen Sie sich nach einem Ort, an dem Sie Kraft tanken und Gelassenheit finden können? Dann rollen Sie Ihre Yogamatte aus.

Setzen Sie Ihrem Stress mental und körperlich etwas entgegen. Fließende Bewegungen und ein achtsames Hinspüren schulen Ihre Wahrnehmung und bringen den Körper wieder in Balance. So erlangen Sie ein feines Gespür, für seine Signale. Ein wichtiger Faktor, um den Stressoren im Berufsleben möglichst frühzeitig und adäquat zu begegnen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Stressgeschehen ist der Einfluss der Gedanken auf das Stressgeschehen. Indem Sie diesen Zusammenhang erkennen, können Sie Ihre individuellen Handlungsspielräume erweitern und vorhandene Ressourcen aktivieren. Unterstützend hierbei wirken Meditations- und Achtsamkeitsübungen, die eine klare Ausrichtung und Zentrierung fördern.

Sie erhalten ein reichhaltiges Repertoire an Wissen und Praxis, um den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Bei geeignetem Wetter finden einige der Übungen in der Natur statt.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und ggfs. ein Meditations-/Sitzkissen mitbringen.

Zielgruppe

Dieser Bildungsurlaub ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Inhalte des Bildungsurlaubs

- Sanftes Hathayoga; es werden fließende Bewegungen im Wechsel mit statischenhaltungen praktiziert
- Yin yoga und ggfs. Waldyoga
- Pranayama (Atem-) Übungen
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen und Meditation
- Theorie-Input zu Yoga, Achtsamkeit und Stressregulierung

Ziele

- Stärkung physischer und mentaler Gesundheitsressourcen
- Verbesserung der (Körper-)Wahrnehmung
- Entwicklung eines positiven Selbst- und Körpergefühls
- Stärkung der inneren und äusseren Achtsamkeit
- Transfer des Gelernten in den (beruflichen) Alltag

Ihre Trainerin



Marie Kirchharz
Diplom Sozialpädagogin
Hatha-, Kundalini- und Yin yogalehrerin,
Achtsamkeits-, Resilienz- und Stresstrainerin