

## 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 Gesamtbeitrag 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!

## Verstehe ich mich richtig – Strategien für ein gesundheitliches Wohlbefinden

26.-26.03.2022

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



# Verstehe ich mich richtig – Strategien für ein ganzheitliches Wohlbefinden

Ein zweitägiger Workshop, bei dem die Fragen zum eigenen Wohlbefinden aufgegriffen werden und mit aktiven Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang gesetzt werden.

## Was bedeutet ganzheitliches Wohlbefinden überhaupt?

Nach der WHO bedeutet ganzheitliche Gesundheit den „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens, und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“.

Für uns bedeutet ganzheitliches Wohlbefinden den Blick zu schärfen für die eigenen Empfindungen und Auswirkungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Wie nehme ich mich selbst wahr? Wie unterstütze ich meinen Körper und meine Psyche, um meinem Alltag bestmöglich und resilient gestalten zu können?

Gesundheit spielt sich auf allen drei Ebenen ab. Hier können wir ganz konkret die Selbstwahrnehmung nutzen, um aus negativen Gedanken auszusteigen, unseren Körper besser zu verstehen und mit Tipps zur Ernährung und Entspannung mehr und mehr zu uns zu finden.

## Inhalte

### Konkreter Austausch über aktuelle Herausforderungen in kleinen Gruppen mit entsprechender Ausarbeitung für individuelle Lösungswege

Das geschieht durch:

- Übungen zur Selbstwahrnehmung auf körperlicher und psychischer Ebene
- Die wichtigsten Ernährungsgrundlagen und konkrete Alltagstipps
- Dem Gedankenkarussell auf die Spur kommen
- Den Körper über Bewegung spüren
- Entspannung erfahren durch Meditationsübungen und Körperreisen

Wir packen gemeinsam einen Koffer voller Tipps und Tricks, den man für ein ganzheitliches Wohlbefinden einfach und spielerisch im eigenen Alltag auspacken kann.

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

## Ihre Trainerinnen



### Patricia Braun

Sportwissenschaftlerin M.A. (mit Erz.wissensch.+Psych.)  
Heilpraktikerin  
Hochschul-Dozentin  
Lehrerin für Ernährung, Gesundheit, Fitness und Sportrehabilitation  
Life und Business-coach  
Resilienztrainerin  
[www.patricia-braun.com](http://www.patricia-braun.com)



### Constanze von Poser

Mental- und Energie-Coach  
Bewusstseins- und Kommunikationstrainerin  
EmotionCode-Anwenderin  
Resilienztrainerin  
Hochschul-Dozentin  
[www.kommposer.de](http://www.kommposer.de)

## Informationen kompakt

Termin: 26.-27.03.2022

Sa.: 10:00 – 17:00 Uhr, So.: 10.00 – 15.00 Uhr

Kurs-Nr.: 221 2430

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

Kosten: 220,00 €