

## Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 6 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 für die Kursgebühr sowie die Unterkunft/Verpflegung berechnet.

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!

## Achtsamkeitstraining MBSR Bildungsurlaub

27.08.- 01.09.2017

Kloster Alexanderdorf



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen.



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 GENODE33HAN



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen.



# Achtsamkeitstraining MBSR Bildungsurlaub

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem körperliche und geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitstraining MBSR auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an.

Angeleitete Meditationen im Sitzen, im Gehen und im Liegen wechseln ab mit einfachen Bewegungseinheiten, kurzen Vorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Ziel ist es, die eigenen Stressmuster besser zu verstehen und heilsame Alternativen kennen- und anwenden zu lernen – und es sich in dieser Woche auf dem Lande gut gehen zu lassen.

Es wird viel geübt in diesen fünf Tagen und die MBSR-Übungen werden so vertieft, dass Sie diese nach dem Kurs zuhause weiterführen können. Zusätzlich zum Kursprogramm ist ein Einzel-Coaching mit einer der Leiterinnen möglich.

Das Seminar findet im Kloster Alexanderhof ca. 30 km vor Berlin. Das Haus und die Lage

bieten eine einfache und sinnlich ansprechende wohlthuende Umgebung. Falls von Ihnen bei der Anmeldung nicht anders gewünscht, erfolgt die Unterbringung in Einzelzimmern und mit Vollpension. Das fünftägige Seminar ist eine berufsbegleitende Fortbildung. Es fördert die Praxis der Achtsamkeit und Stressprävention im beruflichen Alltag.

### Zielgruppe

Das Achtsamkeitstraining eignet sich als Stressprävention für Menschen aller Berufsgruppen. Für Teilnehmende, die im Gesundheitswesen, in sozialen Berufen oder in pädagogisch-therapeutischen Berufen tätig sind, besteht die Möglichkeit, Transferfragen im Kleingruppen- oder Einzelgespräch zu vertiefen.

### Informationen kompakt

Termine: 27.08.- 01.09.2017,  
So., 18:00 Uhr - Fr., 13:00 Uhr  
Ort: Kloster Alexanderdorf  
Kosten: 350,00 € zzgl. ÜVP  
(p. P./ Tag im EZ ca. 45,00 €)  
Kurs-Nr.: 2350

### Ihre Trainerin



Isabella Winkler,  
MBSR-/MBCT-  
Lehrerin, Heil-  
praktikerin,  
Gruppenanalytiker (i.A.)

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

*Als Bildungsurlaub in NRW, Baden-  
Württemberg, Hessen und Saarland anerkannt.  
Anerkennung in anderen Bundesländern auf  
Anfrage*