

### 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!

## Entspannung und Stressauflösung durch Yoga

**Krisenintervention und Lösungswege durch Kundalini- und Hatha-Yoga**

**5tägiger Bildungsurlaub**  
**03.12. - 07.12.2018**  
**Bonn**



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 GENODE33BRS



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



# Entspannung und Stressauflösung durch Yoga - Krisenintervention und Lösungswege durch Kundalini- und Hatha-Yoga - 5-tägiger Bildungsurlaub

Besonders in der auf die heutige Zeit bezogene Lehre des Kundalini-Yoga finden sich die Möglichkeiten, gezielt und unmittelbar wirksam mit Krisen umzugehen und Stress als einseitige Belastung auszugleichen. Auch Bereiche aus dem Hatha-Yoga, die traditionell ein Bestandteil des Kundalini-Yoga sind, werden einbezogen.

Durch ruhige und dynamische Entspannungs-, Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen sowie durch Meditationen wird aufgehoben, was uns von Ruhe und präziser Handlungsfähigkeit abhält: Die Angst und der Schmerz ebenso wie Wut, Aggression, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit bis hin zur Depression. Diese psychischen Symptome sind so vertraut wie die somatischen Reaktionen (Bewegungseinschränkungen, Rückenschmerzen, Konzentrations- und Schlafstörungen, auch Allergien, Asthma, oft unspezifische „Autoimmunerkrankungen“) und die Verhaltensreaktionen.

Es geht um Lösungsmöglichkeiten, um Bewusstsein, um eine befreiende Lebenshaltung. Der Schwerpunkt wird im Rahmen dieses Bildungsurlaubs zugleich auf die eige-

ne Erfahrung und auf die theoretischen Einblicke in die klassischen Texte und Techniken sowie auf die aktuelle neuro-wissenschaftliche Forschung gelegt. Die an die Hand gegebenen Materialien ermöglichen die selbständige persönliche und berufliche Nutzung zeitlich kurzer, leichter Übungen nach den individuellen Möglichkeiten auch im Alltag. Themen und Bedürfnisse der TeilnehmerInnen werden aufgenommen.

Das Angebot zum Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in psycho-sozialen Berufen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen jeden Alters arbeiten, in Bereichen von Leitung, Beratung, Pflege und Prävention oder in anderen herausfordernden Arbeitsfeldern tätig sind sowie darüber hinaus an alle, die sich angesprochen fühlen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte eine Unterlage/Matte mitbringen, leichte, warme, bequeme Kleidung tragen und bei Bedarf Wasser mitbringen.

## Inhalte

Theorie und Praxis des Yoga zu den Themen:

- Stressbewältigung
- Krisenmanagement
- Gesundheitsvorsorge
- Konzentrations- und Handlungsfähigkeit
- integrale Orientierung

## Ihre Trainerin

Renate Arbutina Risch, M.A. phil., Studium der Philosophie, Kulturwissenschaft, Erziehungswissenschaft in Bonn, Wien und Hamburg, Hatha- und Kundalini-Yogalehrerin seit 1986

## Informationen kompakt

Seminarleitung: Renate Arbutina Risch

Termine: 03.-07.12.2018

Montag bis Donnerstag  
jeweils 10:00 – 16.45 Uhr,

Freitag 09:00 – 15:45 Uhr

Ort: Bonn

Kosten: 385,00 €

Kurs-Nr.: 1822680

Anmeldung online möglich unter:

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