

## Informationen kompakt

Seminarleitung: Renate Arbutina Risch

Termine: 04.-08.02.2019 oder  
07.-11.10.2019

Montag bis Donnerstag  
jeweils 10:00 – 16.45 Uhr,  
Freitag 09:00 – 15:45 Uhr

Ort: Bonn

Kosten: 385,00 €

Kurs-Nr.: 1912610 [April]  
1922630 [Oktober]

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.

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

## Entspannung und Stressauflösung durch Yoga

Konzentration, Koordination und  
Präsenz im Beruf

*5tägiger Bildungsurlaub*

**04.-08.02.2019**

oder

**07.-11.10.2019**

**Bonn**



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen

# Entspannung und Stressauflösung durch Yoga – Konzentration, Koordination und Präsenz im Beruf - Bildungsurlaub

Besonders in der auf die heutige Zeit bezogene Lehre des Kundalini-Yoga finden sich die Möglichkeiten, gezielt und unmittelbar wirksam mit hohen Anforderungen 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 und Präsenz. Der Schwerpunkt wird im Rahmen dieses Bildungsurlaubs zugleich auf die eigene Erfahrung und auf die theoretischen

Einblicke in die klassischen Texte und Techniken sowie auf die aktuelle neurowissenschaftliche 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.

Im Seminar lernen wir leichte Lösungsmöglichkeiten von Stress im beruflichen Alltag kennen, Konzentration und Stressreduktion, Steigerung von Vitalität, Energie und Präsenz, innerer Zentrierung und die Belastbarkeit im Beruf werden verbessert.

Das Angebot zum Bildungsurlaub richtet sich an alle, die Kenntnisse über Anti-Stress-training im Beruf nutzen sowie Mitarbeitende 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.

## Seminarziele/ Inhalte

Theorie und Praxis des Yoga zu den Themen:

- Stressbewältigung, Vitalität und Energie
- Steigerung von Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung von körperlicher und geistiger Flexibilität
- Achtsamkeit und Präsenz

## Ihre Trainerin

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

Information: <http://www.kundalini-yoga.org/>