

Informationen kompakt

Seminarleitung: Jutta Hermanns-Wimmers

Termine: 30.11.-04.12.2020

Montag bis Donnerstag
jeweils 10:00 – 16.45 Uhr,

Freitag 09:00 – 15:45 Uhr

Ort: Bonn

Kosten: 410,00 €

Kurs-Nr.: 202 2650

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

30.11.-04.12.2020

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 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.

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 (falls möglich), 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



Jutta Hermanns-Wimmers

Staatl. Geprüfte Physiotherapeutin - Körpertherapeutin - Yogalehrerin (BDY Zertifizierung). Seit 19 Jahren selbstständig in eigener Praxis.

Seit über 30 Jahren darf ich Menschen auf ihrem Weg begleiten – Körper – Seele - Geist wieder mehr in Einklang bringen. Das ist meine Berufung - ob in Einzelarbeit oder in Gruppen.

In dieser Yogawoche wird nicht das Wissen über Yoga gelehrt, sondern Yoga tagtäglich erfahren. Ich freue mich auf diese gemeinsame Zeit!