

## 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.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-Rücktrittsversicherung.

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

## Yoga – Energievoll und Bewusst den (Berufs-)Alltag gestalten

Sinnvolle Methoden zur Stressbewältigung im Beruf

**5tägiger Bildungsurlaub**

**04.-08. April 2022**

**Bonn**



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen

# Yoga – Energievoll und Bewusst den (Berufs-)Alltag gestalten

## Bildungsurlaub Sinnvolle Methoden zur Stressbewältigung im Beruf

Hatha Yoga ist eine Jahrhunderte alte Tradition. Das Wissen darüber können wir heute wunderbar in unseren Alltag integrieren. Durch Theorie und Praxis gelingt uns die Verbindung zwischen

### KÖRPER - SEELE – GEIST

Wenn wir diese Aspekte miteinander in Einklang bringen, können wir kraftvoll und gelassen unseren (Berufs-)Alltag meistern. Jeder in seiner Individualität.

Dafür bedarf es Übung, Erkenntnis, Wissen und Interesse.

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Mit Yoga bekommen Sie eine Praktik an die Hand, die als Lehre und Philosophie viele lebensrelevante Themen umfasst und sehr alltagstauglich ist.

In dieser Bildungsurlaubswoche werden Sie durch viele Aspekte geführt, so dass es eine wohltuende Reise mit vielen Erkenntnissen sein wird.

So bunt wie ein Blumenstrauß.

Sie werden motivierter und zuversichtlicher wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren.

### Inhalte

- tägliche Yogapraxis
- Konzentrationsübungen
- Entspannungstechniken
- Einführung in die Meditation
- Bewusstheitstraining
- Reflexion

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Sitzkissen, warme bequeme Kleidung, eine Decke und ein Tagebuch mit.

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

### Informationen kompakt

Seminarleitung: Jutta Hermanns-Wimmers

Termine: 04.-08. April 2021

Montag 10:00 – 16.45 Uhr

Di. bis Do. 09 :30 – 16.45 Uhr

Freitag 09:00 – 15:45 Uhr

Ort: Bonn

Kosten: 410,00 €

Kurs-Nr.: 2990

Anmeldung online möglich unter:

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

### 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 zu bringen. Das ist meine Berufung - ob in Einzelarbeit oder in Gruppen.

Das bedeutet Yoga für mich:

Es wird nicht nur das Wissen über Yoga gelehrt, sondern Yoga tagtäglich erfahren. Sie werden Ihre eigenen Erfahrungen mit der Einheit aus Körper - Seele - Geist machen.

Ich freue mich auf diese gemeinsame Zeit!