Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr sowie für Unterkunft / Verpflegung berechnet.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

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
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 GENODED1BRS

Achtsamkeitstraining MBSR Bildungsurlaub

18. - 23.08.2024

Kloster Marienstern

IndiTO
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 der Leiterin möglich.

Das Haus und die Lage bieten eine sinnlich ansprechende wohltuende 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, oder in Zukunft tätig werden wollen, besteht die Möglichkeit, Transferfragen im Kleingruppen - oder Einzelgespräch zu vertiefen.

Informationen kompakt
Termine: 18. - 23.08.2024
So., 18:00 Uhr - Fr., 13:00 Uhr
Ort: Kloster Marienstern, Mühlberg/Elbe, Brandenburg

Kosten: 450,00 € zzgl. ÜVP
(p. P./ Tag im EZ ca. 74,00 €, Doppelzimmer auf Anfrage)
Kurs-Nr.: 24.MBSR.BU.16

Ihre Trainerin

Isabella Winkler,
MBSR-/MBCT-Lehrerin, Heilpraktikerin,
Gruppenanalytikerin

Anmeldung online möglich unter: www.indito.de [Seminarprogramm]

Als Bildungsurlaub in NRW, Baden-Württemberg, Bremen, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein, Hessen, Rheinland-Pfalz, Berlin und Saarland anerkannt. Anerkennung in anderen Bundesländern auf Anfrage