

Informationen kompakt

Leitung: Dr. Jasmin Benser

Termin:

Sa, 06.12.2025
10.00 – 17.30 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 110,00 Euro

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

Rücktrittsbedingungen & Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50 % der Seminargebühren fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme 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 durch Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen. Bei uns finden Sie auch Beratungsleistungen für **Individuen**, **Teams** und **Organisationen**.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Bonn based. Direkt am Rhein. Seit +40 Jahren.

Machen Sie sich mit unseren Bildungsangeboten fit für persönliche, berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten und über uns finden Sie unter **www.indito.de**
Vernetzen Sie sich gerne mit uns auf Social Media:



Bei Fragen sind wir gerne für Sie da - schreiben Sie uns oder rufen Sie uns einfach an.



IndiTO
Estermannstraße 204
53117 Bonn
Telefon 0228 674 663

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 GENODE33HAN

 www.indito.de

WUT IN BEZIEHUNG BRINGEN

**Vertiefungstag für Teilnehmer*innen des
Wut-Trainings (Tag 1)**

06.12. 2025



Wut ist nicht das Ende der Beziehung – sie kann der Beginn echter Begegnung sein.

Nach dem ersten Trainingstag hattest du Zeit, deine Erfahrungen zu integrieren und Wut im Alltag bewusster wahrzunehmen. Vielleicht hast du Neues gespürt, bist an Grenzen gestoßen oder hast erlebt, wie anders sich Kontakt anfühlen kann, wenn Wut Raum bekommt.

WORUM GEHT ES AN TAG 2?

Dieser Vertiefungstag lädt dich ein, genau da weiterzumachen:

Wir reflektieren deine Erfahrungen aus dem Alltag, vertiefen körperorientierte Übungen und richten den Fokus stärker auf ***Kommunikation und Beziehung***.

Wie kannst du Wut ausdrücken, ohne zu verletzen?

Wie bleibst du in Verbindung – mit dir selbst und dem Gegenüber?

Und wie gelingt es, auch in herausfordernden Momenten klar, präsent und verbunden zu bleiben?

WIE ARBEITEN WIR?

Wir bewegen uns zwischen Körperarbeit, Dialogen und praktischen Übungen. Du erlebst, wie du deine innere Kraft nutzen kannst, um Grenzen zu setzen und Verbindung zu halten.

Klarheit, Präsenz und Authentizität stehen im Mittelpunkt – statt Drama und Schuldgefühl. Wie immer bestimmst du selbst dein Tempo und deine Intensität.

FÜR WEN IST DER VERTIEFUNGSTAG GEDACHT?

Für alle, die ***am ersten Wut-Training teilgenommen*** haben und tiefer gehen möchten.

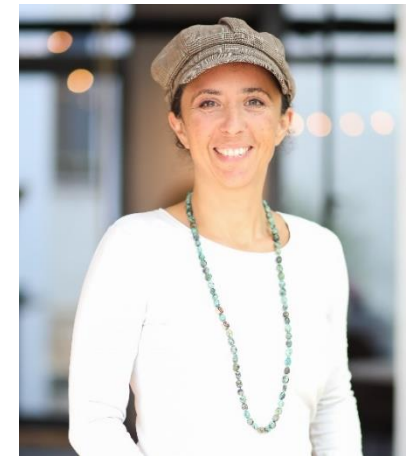
Wenn du die Kraft der Wut weiter erforschen und in deinen Beziehungen – ob in Familie, Partnerschaft oder Beruf – lebendiger und klarer werden willst, bist du herzlich willkommen.



Ihre Dozentin

Dr. Jasmin Benser

Playfight Facilitator, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC zert.), Somatic Experiencing Practitioner (3. Ausb.jahr) und Heilpraktikerin Psychotherapie



„Das Leben ist kurz wie ein halber Atemzug. Sää nichts als Liebe.“ Rumi

Anmeldung online unter:

www.indito.de [Seminarprogramm]

Als Bildungsurlaub in NRW anerkannt. Anerkennung kann auf Wunsch auch in anderen Bundesländern beantragt werden.