

Informationen kompakt

Termin: 28.09.2026 - 02.10.2026

Mo. 10:00 - 18:00
Di. – Do. 09:00 - 17:00
Fr. 09:00 - 15:00

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 500,00 € für Selbstzahler*innen
600,00 € für Firmen

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 Seminar-gebühren 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 GENODED1BR5

www.indito.de

Erntezeit

für Frauen
in den letzten Berufsjahren

28.09.– 02.10.2026



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen

Erntezeit

Die mittlere Lebensphase geht dem Ende zu. Veränderungen sind spürbar.

Zeit für eine Standortbestimmung:

Wo stehe ich jetzt? Wie möchte ich mich neu ausrichten?

Wir nehmen uns in diesem Seminar Zeit den eigenen beruflichen Lebensweg aus der heutigen Perspektive zu betrachten.

Wie kann ich die Früchte meiner Lebens -und Berufserfahrung ernten und meine Kompetenzen souverän und sinnvoll einsetzen? Welche beruflichen Ziele möchte ich noch erreichen? Wie empfinde ich mich als Frau und wie begegne ich den Herausforderungen des Älterwerdens? Welches Gepäck nehme ich mit auf meine weitere Reise? Was hat sich bewährt und was kann ich loslassen?

Welche (alten) Träume will ich verwirklichen? Wer will ich sein?

Inhalte

Auf der Grundlage der Body-Mind Centering® Methode entdecken wir verkörpertes Erfahrungswissen als Quelle für Beweglichkeit, Selbstregulierung und Kreativität. Bildnerische Gestaltungsaufgaben, Materialexperimente, Gespräche, Meditationen und Zeit in der Natur laden ein, Visionen für die eigene Zukunft zu entwickeln um sich neugierig und selbstbestimmt auf den Weg zu machen.

Zielgruppe

Eingeladen sind alle interessierten Frauen, die sich in der mittleren Lebensphase befinden und Bilanz ziehen möchten.



Seminarziele

- Standortbestimmung
- Perspektivwechsel
- Aufrichtung
- Ausrichtung
- Ressourcen stärken
- Gesundheitsprävention
- Körperliche und psychische Selbstregulierung
- Kreativität
- Selbstwirksamkeit
- flexibler Umgang mit Spannung und Entspannung

Ihre Dozentin

Cornelia Budde ist Bildhauerin, Lehrerin der Body-Mind Centering® Methode, Kunst- und Tanztherapeutin, Somatic Experiencing® Practitioner Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie verfügt über langjährige Erfahrung im Bereich Tanz- und Bewegungsimprovisation und ist seit vielen Jahren als Freie Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. u.a. Lehrauftrag Alanus Hochschule Alfter



Immer wieder staune ich über die Kraft und Schönheit, die das Leben im Kleinen wie im Großen hervorbringt. Ich lade Sie ein mit Spiel- und Bewegungsfreude in neue Erfahrungen einzutauchen

Anmeldung online unter:

www.indito.de [Seminarprogramm]

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