

Informationen kompakt

Termin: 25. - 26.09.2026

Fr. 17:00 - 21:00
Sa. 10:00 - 17:00

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 200,00 €
180,00 € Soli-Preis auf Anfrage

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 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 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.



Indi TO
Estermannstraße 204
53117 Bonn
Telefon 0228 674 663
Fax 0228 680 400

www.indito.de
info@indito.de

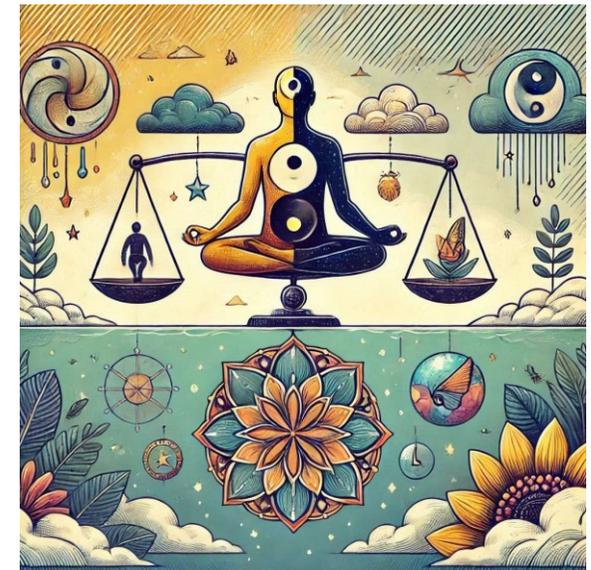
Volksbank Köln Bonn eG
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 895 0 39
BIC GENODE33BRS

www.indito.de

Taiji meets GFK

Innere Balance für Selbstklärung

25. - 26.09.2026



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



„Sag es mir, und ich vergesse es

Zeige es mir, und ich werde mich erinnern

Lasse es mich tun, und ich behalte es.“

Konfuzius

Taiji meets GFK

In diesem Workshop – möglicherweise in dieser Workshopreihe - erkunden wir die Synergie zwischen den grundlegenden achtsamkeitsbasierten Wirkweisen des Taiji-Qigong und die Haltung hinter dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK).

Durch praktische Übungen, Atemtechniken und die Anwendung von Taiji-Prinzipien auf zwischenmenschliche Interaktionen erforschen wir die Bedeutung innerer Ausgeglichenheit und deren Auswirkungen auf unsere Beziehungen. Nach einer kurzen Einführung in die 4 Elemente der GFK ziehen wir Parallelen zwischen den Taiji-Prinzipien und den drei Anwendungsbereichen der GFK.

Inhalte im Seminar

Im September 2025 erforschen wir die innere Balance zur Selbstklärung. An den Folgewochenenden widmen wir uns weiteren Schwerpunkten: voraussichtlich im März 2026 Fluss und Klarheit im Selbstausdruck und im Juni 2026 Dialog in Bewegung – Empathie erleben.

Geleitet durch den Satz von Konfuzius (s.o.) nutzen wir praktische Körperübung, um uns zu unterstützen, die GFK-Konzepte im Körper zu erleben, dort zu verankern und das Gelernte zu verinnerlichen. All diese Prozesse des Übens und Verstehens werden immer wieder verbunden mit Phasen der Stille und des Innehaltens, um das Praktizierte zu fühlen und zu integrieren.

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern und gleichzeitig etwas für ihre körperliche und geistige Gesundheit tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Offenheit, Neues zu lernen und sich selbst besser kennenzulernen.



Die Zeichnungen sind KI generiert

Ihre Dozentin*nen

Maude Vital

Mit Humor und Ausdauer hat sie sich das Ziel gesetzt zum Weltfrieden beizutragen. In ihren Augen kann dies durch wertschätzende Kommunikation und ehrlichen Austausch, sowohl mit sich selbst als auch mit anderen stattfinden.

Piet Eggen

Mit einer Prise Humor und Wertschätzung begleitet Piet Menschen einfühlsam auf ihrer Reise in die Welt der Körperarbeit und hilft ihnen dabei, positive Selbsterfahrungen zu sammeln.



Anmeldung online unter:

www.indito.de [Seminarprogramm]