Informationen kompakt

Leitung: Dr. Jasmin Benser

Termin:
21.11.2026 von
10.00 – 17.30 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 110,00 Euro, Soli-Preis 90 Euro

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 **Indi**viduen, **T**eams und **O**rganisationen.

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
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

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 GENODED1BRS

www.indito.de

Wut - Training

Grenzen setzen. Klare Entscheidungen treffen. Dranbleiben.

21.11.2026

IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

WUT IST BEZIEHUNGSTRENNEND UND ZERSTÖRERISCH?

Jede*r hat im Laufe der Zeit mehr oder weniger funktionierende Mechanismen für den Umgang mit der eigenen Wut und der Wut der anderen entwickelt. Unabhängig von der persönlichen Geschichte, fällt es besonders Frauen schwer, ein stimmiges Maß für dieses Gefühl für sich zu finden. In unserer Gesellschaft gelten wütende Männer als männlich, während wütende Frauen eher als hysterisch dastehen.

WARUM WÜTEND SEIN?

Wut ist DER Treibstoff, um für das zu sorgen, was Dir wichtig ist! Wenn Du lernen willst, Grenzen zu setzen, klare Entscheidungen zu treffen, an Deinem Ziel dranzubleiben oder in Beziehung mit Deinem*r Partner*in und/oder Kindern spürbarer zu sein, dann bist Du bei unserem Ganzkörper-Training genau richtig!

WIE ARBEITEN WIR?

Während des Wut-Trainings werden zündende Ideen vermittelt, damit der Treibstoff in den passenden Kanälen fließen kann. Wir gehen bewusst in die Wut, ohne uns selbst oder andere zu verletzen. Dabei kannst Du jederzeit Dein Tempo und Deine Intensität wählen. Wir trainieren unseren emotionalen Körper in Paar- sowie Gruppen-übungen und geben Impulse für den Alltag. Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf zwölf begrenzt, um eine bestmögliche Unterstützung zu gewährleisten.

FÜR WEN IST DAS WUT-TRAINING?

Der Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die wenig bis keine Wut spüren als auch an Menschen, die zwar schnell in der Wut sind, doch dabei den Eindruck haben, dass die Wut eher sie beherrscht als umgekehrt.
Wenn Du erste Schritte in der bewussten Wut machen willst oder an der Entdeckung Deiner Wut-Kraft dranbleiben willst, bist Du herzlich willkommen!

„Wut ist der Treibstoff, um für das zu sorgen, was Dir wichtig ist!“

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Dozentin

Dr. Jasmin Benser

Playfight Facilitator, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC zert.), traumasensible Coach und Heilpraktikerin Psychotherapie

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

Unsere TrainerInnen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Beispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.

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