

Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag einbehalten bzw. nachgefordert.

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

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 Gütesiegel-verbund 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
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 8-Wochen - Kurs

Ab 28.09. – 23.11.2026
Bonn



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Das MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde vor 35 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stressklinik des MIT in Boston entwickelt. Seitdem konnte mit klinischer Begleitforschung vielfach seine nachhaltige Wirksamkeit aufgezeigt werden. Dazu gehören: Eine erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen, Steigerung der körperlichen Abwehrkräfte, mehr Energie- und Lebensfreude, gesteigerter Selbstwert, bessere Strategien im Umgang mit Stresssituationen sowie ein verbesserter Umgang mit chronischen Erkrankungen.

Das Programm beinhaltet Meditationsübungen im Sitzen und Liegen, achtsame Übungen zur Körperwahrnehmung sowie kurze theoretische Einheiten zu Stressauslösern und individuellen Stressreaktionen. Die MBSR Übungspraxis erhöht die Aufmerksamkeit für automatisierte Verhaltensmuster und schafft neue Perspektiven, um im Alltag gesündere Wahlen für sich zu treffen.

In acht wöchentlichen Gruppentreffen à 2,5 Stunden lernen Sie verschiedene Übungen kennen, die Sie in der täglichen Praxis zuhause anwenden. Die Teilnahme am Achtsamkeitstraining setzt die Bereitschaft voraus, zuhause täglich ca. 45 Minuten zu üben. Auf diese

Weise wird die Praxis zum Teil Ihres Alltags. Ziel des Kurses ist es, die Übungen und Haltung der Achtsamkeit so zu verinnerlichen, dass sie über die Zeit der Kursteilnahme hinaus in den Alltag integriert werden.

Zur Unterstützung der täglichen Übung erhalten Sie Audiomaterial mit den Übungsanleitungen und schriftliches Begleitmaterial.

Teil des achtwöchigen Programms ist ein ganztägiger Intensiv-Übungstag an einem Wochenende gegen Ende des Programms zur tieferen Verankerung der Praxis.

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist der Besuch einer Informationsveranstaltung oder ein Telefonat mit der Referentin (02241 56591).

Das Programm ist zertifiziert von der zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen und wird von einigen Kassen nach §20 SGBV Präventionsmaßnahmen bezuschusst.



[zertifikat_praevention.pdf \(775,6 kB\)](#)

Ihre Trainerin



Ellen Schepp-Winter, MBSR-Lehrerin, Gestalttherapeutin, systemische Organisationsentwicklung, Coach

Informationen kompakt

Termine

Beginn: ab 28.09.2026

Weitere Termine: 05.10., 12.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11.2026

Montags 18.30 - 21.00 Uhr

Intensivtag:

So., 22.11.2026 von 10.00 - 16.00Uhr

Kosten: € 395,00 inkl. Begleitmaterial

Ort: IndiTO Training, Bildung und Beratung, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

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