

## Informationen kompakt

Termine: 19.10. – 23.10.2026

Mo. 9:30 – 17:00 Uhr  
Di. – Do. 09:00 – 16:45 Uhr  
Fr. 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 460,00 €

## 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 GENODE33BRS

www.indito.de

## Die heilsame Erfahrung von Verbundenheit

Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Verbundenheit im beruflichen Alltag und in sozialen Zusammenhängen

19.10. – 23.10.2026



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen

## Mitgefühl, Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Verbundenheit

Mitgefühl und die Fähigkeit zur Achtsamkeit, sind Ressourcen, die wir entwickeln und stärken können. Daraus kann sich, nach und nach, auch ein Gefühl von Verbundenheit mit Kolleg\*innen oder Mitarbeiter\*innen entwickeln. Es ermöglicht ein Zusammenfließen persönlicher Qualitäten und Kompetenzen in der gemeinsamen Arbeit. Die Selbstwirksamkeit wird in der Gruppe zu einer beglückenden Erfahrung, die wir beispielsweise aus dem musizieren im Orchester kennen. Das eigene, innere Orchester, das Zusammenspiel unserer verschiedenen inneren Anteile, kann so auch harmonischer werden.

In diesem Seminar vermittele ich wissenschaftlich basiertes Grundlagenwissen, überwiegend aus einem Mitgefühlstraining, dem „Mindfulness-Based Compassionate Living Program“ (MBCL). Es erweitert unser Verständnis für unser Erleben und Verhalten und ermöglicht uns zu erkennen, warum wir so sind, wie wir sind. Wenn wir uns selbst besser verstehen, verstehen wir auch alle anderen besser. Die geführten Meditationen und Imaginationsübungen (15-20 Minuten) habe ich im Hinblick auf die Anforderungen im beruflichen Alltag, aus dem MBCL Programm ausgewählt. Sie erleichtern die Integration der theoretischen Inhalte. So wird eine ganzheitliche Lernerfahrung ermöglicht. Die Reflexion nach den Übungen, findet als Austausch statt, auch häufig zu zweit oder zu dritt, sowie in der Gesamtgruppe. Yoga und Qigong-Übungen bringen uns während der Woche immer wieder in Bewegung.

„Unser Gehirn hat sich mehr als jedes andere Organ dahingehend entwickelt, dass es uns ermöglicht, uns auf Grund von Erfahrungen zu verändern. Das Üben von (Selbst-)Mitgefühl stärkt diese Anpassungsfähigkeit des Gehirns im Dienst von Überleben und Wohlbefinden“

- aus dem MBCL-Arbeitsbuch

### Ziele

- Beziehungskompetenzen bei sich selbst fördern, in beruflichen und sozialen Zusammenhängen
- Verbundenheit mit sich selbst und anderen erfahren können
- gesundheitlichen Krisen vorbeugen durch Stressprophylaxe
- innere Muster erkennen und neue Handlungsspielräume für sich erschließen: beispielsweise die Arbeit mit der inneren Kritikerin, Umgang mit innerem Widerstand
- einen annehmenden und mitfühlenden Umgang mit schwierigen Gefühlen erlernen, wie Scham oder Schuld
- die eigenen Lebenswerte und Motive, sowie ihre Auswirkungen im eigenen Leben erkennen

### Ihre Dozentin



**Tjorven Figge** ist MBSR-Senior Teacher, MBCL-Lehrerin (Institut für Achtsamkeit), Yogalehrerin, BDY/EYU. Im ersten Beruf ist sie Bildende Künstlerin. Von 2021-2022 und 2024 war sie als Kunsttherapeutin in Privatkliniken tätig.

### Anmeldung online unter:

[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

*Als Bildungsurlaub in NRW und Baden-Württemberg anerkannt. Anerkennung kann auf Wunsch auch in anderen Bundesländern beantragt werden.*