

INFORMATION KOMPAKT

Trainer: Linda Crawford, Yogalehrerin & Resilienztrainerin

Preis: 350 Euro für Selbstzahlende, 430 Euro Firmenpreis

Termine: Mittwoch, 18. – Freitag, 20.11.2026

Zeiten: Mittwoch 9.30 – 16.30, Donnerstag, 08.30 – 15.45 Uhr, Freitag 08.30 – 15.30 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

ANMELDUNG
unter www.indito.de

RÜCKTRITTS- & STORNOBEDINGUNGEN

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 35,00 €. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50 % der Seminargebühren fällig, danach wird der Gesamtbetrag einbehalten/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 empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung

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
Fax 0228 680 400

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

Stress verstehen – Resilienz stärken

Wie wir in einer fordernden Arbeitswelt gelassen und handlungsfähig bleiben

18. – 20.11.2026



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen

Worum geht's?

Stress begegnet uns täglich – sei es durch berufliche Anforderungen, private Verpflichtungen oder die stetige Beschleunigung unserer Gesellschaft. Oft merken wir erst, wie sehr sich Stress auf Körper, Geist und Seele auswirkt, wenn Schlafstörungen, Anspannung oder Erschöpfung auftreten. In diesem 3tägigen Bildungsurlaub lernst du, Stress ganzheitlich zu verstehen, eigene Stressmuster zu erkennen und nachhaltige Strategien, um deine Widerstandskraft zu stärken.

Inhalte

Wir beschäftigen uns damit, wie Stress entsteht und welche biologischen und psychischen Prozesse dabei aktiviert werden. Die gesundheitlichen Risiken, die Dauerstress und Überlastung mit sich bringen werden beleuchtet und eigene Stressoren reflektiert.

Dann wollen wir herausfinden, was uns wirklich auftankt, was uns Energie gibt und unsere innere Stabilität befördert. Praktische Methoden, um Pausen bewusst einzuplanen, Erholung zu integrieren und die eigene Resilienz langfristig zu stärken werden erarbeitet. Auch Strategien, die uns dabei unterstützen, in beruflich herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben, Konflikte konstruktiv zu meistern und die eigene Leistungsfähigkeit nachhaltig zu sichern werden thematisiert.

Lernziele

In diesem Bildungsurlaub lernst du:

1. Stressreaktionen erkennen und regulieren
2. Eigene Stressoren identifizieren, Antreiber reflektieren und hinderliche Muster erkennen.
3. Persönlichen Ressourcen zur Konzentrations- und Regenerationsförderung aktivieren.
4. Individuelle Präventionsstrategien für den Arbeitsplatz zu entwickeln.

5. Gelassenheit, Fokus und Widerstandskraft auch in beruflich belastenden Situationen aufrechterhalten.

Methoden

Der Ansatz ist multimodal und praxisnah, damit du die Inhalte direkt erleben und umsetzen kannst. Ganzheitlich arbeiten wir mit Ansätzen für Körper, Geist und Seele – von Achtsamkeit und Selbstreflexion über Bewegung und Körperübungen, Kleingruppenarbeit und Austausch in Paaren, bis zu mentalen Techniken.



Zielgruppe

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmende, die nach Wegen suchen, im Alltag stressresilienter zu werden, ihre innere Balance zu stärken und besser für sich selbst zu sorgen. Besonders geeignet ist der Kurs für alle, die:

- beruflich stark gefordert sind und Wege zu mehr Gelassenheit suchen,
- Verantwortung tragen, Entscheidungen treffen oder Teams leiten,
- die eigene Leistungsfähigkeit zu stärken und Burnout vorbeugen möchten,
- Interesse an einem ganzheitlichen Ansatz für Körper, Geist und Seele haben.

Dein Nutzen

- Du entwickelst ein tieferes Verständnis von Stress und Resilienz.
- Du erlernst praktische Strategien für mehr Gelassenheit im Beruf und Alltag.
- Du stärkst deine körperliche, mentale und emotionale Widerstandskraft.
- Du entdeckst neue Wege im Berufsalltag Belastungssignale zu erkennen und Ihnen entgegen zu wirken.
- Du profitierst langfristig von mehr Energie, Konzentration und Zufriedenheit, sowohl beruflich als auch privat.

Dieser Bildungsurlaub ist ein bewusster Schritt, um den eigenen Stress zu verstehen, Ressourcen zu aktivieren und resilienter durchs Leben zu gehen. Mit einer ausgewogenen Mischung aus Theorie, Praxis, Austausch und Selbstreflexion gehst du gestärkt und gelassen zurück in deinen Alltag.

Dozentin



Linda Crawford ist Resilienztrainerin und Yogalehrerin und schon seit vielen Jahren mit Leidenschaft mit Angeboten zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung in der Erwachsenenbildung tätig.