

## Informationen kompakt

Termin: 02.02.2026 - 06.02.2026

Mo. – Do. 09:00 - 16:30  
Fr. 09:00 - 15:00

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 450,00 € für Selbstzahler\*innen  
550,00 € für Firmen

## 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

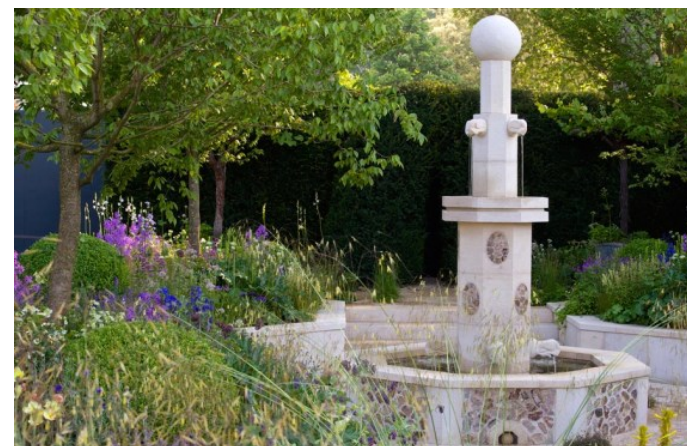
Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS

www.indito.de

## Intuition ist schneller

Wie du Entscheidungen triffst, bevor dein  
Kopf sie zerdenkt

02.02. – 06.02.2026



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen

Intuition ist eine zusätzliche Ressource, kein Gegensatz zum Verstand!

In unserem hektischen Alltag verlieren wir oft den Kontakt zu unserem inneren Gefühl und unserer Intuition. Doch gerade in Zeiten von Entscheidungen, Unsicherheiten oder Veränderungen ist es wertvoll, auf die eigene innere Stimme zu hören und ihr zu vertrauen. Denn wir besitzen sie alle: Unsere Intuition, eine natürliche Kompetenz.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns damit, wie wir wieder Zugang zu unseren inneren Ressourcen, unserem Bauchgefühl, unserem Gespür und auch der Intuition gewinnen und diese Instanzen gemeinsam mit dem Verstand nutzen können.

Durch eine spannende Mischung aus Theorie und praktischen Übungen entdecken wir den Kompass für stimmige Entscheidungen und einen zu uns passenden Lebensweg. Du erhältst Werkzeuge an die Hand, um Entscheidungen selbstbewusster zu treffen und mehr Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Achtsames Wahrnehmen unterstützt uns, der inneren Stimme wieder zu lauschen und auf sie zu hören.

Dieses Seminar bietet uns ferner die Möglichkeit, uns selbst noch besser kennenzulernen und durch das Üben von verschiedenen Achtsamkeits- Meditations- und Körperübungen, alle Gedanken und Gefühle sowie körperliche Empfindungen wertfrei zu beobachten. So wecken wir das Interesse für ungewöhnliche Signale oder Hinweise aus unserem Unbewussten. Durch diese Form der Aufmerksamkeit für uns selbst entwickeln wir ein

gutes Gespür, das wir in all unseren Alltagssituationen nutzen können. Prioritäten und Entscheidungen können wir neu bewerten und unseren Impulsen folgen lernen.

In diesem Bildungsurlaub lernst du, wie du deine intuitive Intelligenz wiederentdeckst – als Ressource, die dir hilft, stimmige Entscheidungen zu treffen, auch wenn dein Verstand keine klare Antwort kennt und wirst mit einem gestärkten Selbstvertrauen und einer klareren Orientierung in dein Leben zurückkehren.

Seminarinhalte:

- Erkennen eigener Denk- und Verhaltensmuster
- Entscheidungen treffen und vertrauen lernen
- Überprüfen eigener Werte und Glaubenssätze zu Intuition und Intellekt
- Innehalten und Wahrnehmen eigenen Bedürfnisse
- Kreative Ansätze zum Ausschöpfen des eigenen Potentials
- Meditations- und Entspannungsübungen

Entdecke unser Tagungshaus in Bonn - direkt am Rhein mit Blick auf die Sieg-Auen. Die ideale Umgebung für dieses Seminar.

**Ihre Dozentin**

**Susanne Lehmann** ist

Kommunikations- und Werbefachwirtin,  
MSc im Veränderungsmanagement,  
Seminarleitung und Coach



„Ich lege Wert darauf, Teilnehmer\*innen **Raum für Entwicklung** zu geben, verbinde gerne Methoden und hinterfrage bestehende Konzepte. Meine Arbeit ist für mich **eine gemeinsame Forschungs- und Entdeckungsreise** auf dem Weg zu Ihrem Ziel.“

Mein Leitsatz:

„Um Deinen Weg zu finden, musst Du Deiner Freude folgen“ Joseph Campbell

**Anmeldung online unter:**

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

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