

## Informationen kompakt

Termin: 14.-18.09.2026

Montag 9:30-16:30 Uhr,

Dienstag bis Donnerstag je 9:00-16:30 Uhr,

Freitag 9:00- 15.00 Uhr

Ort: Bonn

Kosten: 430,00 €

Anmeldung online möglich unter:

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

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 6 Wochen vor Seminarbeginn 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 Gesamtbeitrag einbehalten bzw. nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme 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 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](http://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](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

Volksbank Köln Bonn eG  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 895 0 39  
BIC GENODE33BRS

## Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit

### 5tägiger Bildungsurlaub

14. – 18. September 2026

Bonn



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



# Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit

„Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.“ (Thich Nhat Hanh)

Fühlen Sie sich von den Anforderungen des beruflichen Alltags gestresst? Sehnen Sie sich nach einem Ort, an dem Sie Kraft tanken und Gelassenheit finden können? Dann rollen Sie Ihre Yogamatte aus.

Setzen Sie Ihrem Stress mental und körperlich etwas entgegen. Fließende Bewegungen und ein achtsames Hin spüren schulen Ihre Wahrnehmung und bringen den Körper wieder in Balance. So erlangen Sie ein feines Gespür, für seine Signale. Ein wichtiger Faktor, um den Stressoren im Berufsleben möglichst frühzeitig und adäquat zu begegnen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Stressgeschehen ist der Einfluss der Gedanken auf das Stressgeschehen. Indem Sie diesen Zusammenhang erkennen, können Sie Ihre individuellen Handlungsspielräume erweitern und vorhandene Ressourcen aktivieren. Unterstützend hierbei wirken Meditations- und Achtsamkeitsübungen, die eine klare Ausrichtung und Zentrierung fördern.

In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit neben Hatha Yoga auch andere Yogaformen, wie Yin- oder Kundalin Yoga kennen zu lernen. Das Konzept der Stressampel und einige Elemente

der Positiven Psychologie, die sich auf das Verständnis und die Förderung von Wohlbefinden, Glück und Lebenszufriedenheit konzentriert schafft neue Handlungsmöglichkeiten. So erhalten Sie eine vielfältige und bunte Palette an Wissen und Praxis, um den Herausforderungen im Beruf und Alltag gelassener zu begegnen.

*Bei geeignetem Wetter finden einige der Übungen in der Natur statt.*

*Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und ggfs. ein Meditations-/Sitzkissen mitbringen.*

## Zielgruppe

Dieser Bildungsurlaub ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

## Inhalte des Bildungsurlaubs

- Sanftes Hathayoga; Yin yoga
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen und Meditation
- Theorie-Input zu Yoga, Achtsamkeit . Positiver Psychologie und Stressregulierung

## Ziele/Ihr Nutzen

- Kennenlernen des Konzepts der Stressampel
- Methoden der praktische Umsetzung zur Stressreduktion
- Verbesserung der (Körper-)Wahrnehmung, Konzentration, Ausdauer
- Transfer des Gelernten in den (beruflichen) Alltag

## Ihre Trainerin



Marie Kirchharz  
Diplom Sozialpädagogin  
Hatha-, Kundalini- und Yin yogalehrerin,  
Achtsamkeits-, Resilienz- und Stresstrainerin, Natur Coachin