Informationen kompakt

Termin: 07. – 11. Dezember 2026
Montag 9.30 – 17 Uhr
Dienstag – Donnerstag je 9.00 – 16.30 Uhr
Freitag 9.00 – 15.30 Uhr

Ort: Tagungs- und Bildungsstätte IndiTO
Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 460 €

Anmeldung online möglich unter:
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 Gesamtbetrag 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 Beratungs-leistungen für **Indi**viduen, **T**eams und **O**rganisationen.

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 Heraus-forderungen.

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
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

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

Innere Stärke im Berufsalltag durch Selbstmitgefühl, Yoga und Meditation

5-tägiger Bildungsurlaub

07. – 11.12.2026

Bonn

IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

Innere Stärke im Berufsalltag durch Selbstmitgefühl, Yoga und Meditation

5-tägiger Bildungsurlaub

Mit Druck umgehen zu können ist ein wesentlicher Aspekt der **Stressbewältigung im Berufsalltag.** Dabei wird der äußere Druck, z.B. durch hohe Arbeitsbelastung, Zeit- und Personalmangel, oft durch inneren Druck verstärkt, den wir uns durch Perfektionismus, destruktive Selbstkritik oder Selbstzweifel zufügen.

Die **Praxis von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Yoga** fördert wichtige Stärken wie innere Ruhe, Freundlichkeit sich selbst gegenüber und gelebte Zufriedenheit. Diese **Resilienz** hilft uns, den äußeren sowie den inneren Herausforderungen des Berufsalltags gelassener zu begegnen.

Sie erlernen in Theorie und viel Praxis wirksame Übungen, durch die Sie immer wieder das **starke und gelassene Zentrum in sich finden.**

Dieser bunte Strauß an Wissen steht Ihnen auch zuhause jederzeit zur Verfügung; Sie erhalten ein Handout und Zugang zu Audio- und Videodateien.

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

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

Ziele

Stärkung körperlicher / mentaler Ressourcen zur nachhaltigen Leistungsfähigkeit
Kultivieren von einer freundlichen Haltung sich selbst gegenüber
Verbesserung der Körperwahrnehmung
Entwicklung von Gelassenheit und Zuversicht um berufliche Herausforderungen zu meistern
Stärkung der Resilienz um langfristig gesund und arbeitsfähig zu bleiben
Transfer des Gelernten in den beruflichen Alltag

Zielgruppe

Arbeitnehmende, die ihre Resilienz und Stressbewältigungskompetenz für den beruflichen und privaten Alltag verbessern möchten. Auch alle Interessierten mit und ohn vorkenntnisse.

Inhalte des Bildungsurlaubs

Interaktive Woche in Theorie und Praxis
Übungen für mehr Selbstmitgefühl
Yoga und Atemachtsamkeit
Achtsamkeitsübungen und Meditationen
Übungen zur Stressregulierung

Ihre Trainerinnen

Evelyn Rodtmann

Zertifizierte Lehrerin für Achtsamkeit (MBSR) und Selbstmitgefühl (MSC); Heilpraktikerin für Psychotherapie. Mein Anliegen ist es, eine achtsame und mitfühlende Haltung inmitten aller Herausforderungen zu kultivieren – für mehr Gelassenheit und innere Ruhe.
Mehr Infos: www.achtsamkeit.berlin

Susanne Hardt

Zertifizierte Yogalehrerin, Yogatherapie, Yinyoga. Mir geht es im Yoga darum, in einen Dialog mit Körper und Geist zu treten, sowie einen freundlichen Kontakt mit sich selbst und damit mit seiner Umwelt, herzustellen.
Mehr Infos: www.s-hardt.de

Wir sind seit über 10 Jahren mit Leib und Seele dabei und freuen uns auf die gemeinsame Zeit!