

## Informationen kompakt

Seminarleitung: Heike Gess  
Termin: 28.11. – 02.12.2022  
Montag 10 – 17:30 Uhr  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag  
jeweils 9:30 – 17.00 Uhr,  
Freitag 09:30 – 16 Uhr  
Ort: Bonn  
Kosten: 410,00 €  
Kurs-Nr.:  
Anmeldung online möglich unter:  
www.indito.de [Seminarprogramm]

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 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. Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!



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

## Entspannung, Stressauflösung, mehr Vitalität

### durch YOGA

5tägiger Bildungsurlaub  
**28.11.- 02.12.2022**  
**Bonn**



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



## Entspannung, Stressauflösung, mehr Vitalität, durch YOGA – Bildungsurlaub

Effektiv und wirkungsvoll ermöglicht YOGA nachhaltig Stress abzubauen und zu entspannen.

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, zu verstehen, was Stress auslöst, und zu erleben, wie durch einfache Techniken des Kundalini Yoga (KY) mehr körperliche und mentale Flexibilität, Ausgeglichenheit und ein Zustand innerer Ruhe, Entspannung und mehr Vitalität erreicht werden kann. Das KY bietet einen Schatz an vielfältigen ruhigen oder dynamischen Übungen, sowie Atem- und Meditationstechniken. Gezielte Übungsreihen in Kombination mit bewusster Atemführung, einer geführten Tiefenentspannung sowie eine kleine Meditation haben auf Körper, Geist und Seele balancierende und regenerierende Wirkung. Zusätzlich werden Elemente aus dem sanften Yin-Yoga dafür sorgen, dass tiefer liegende Muskeln und Faszien entspannen und regenerieren können.

Neben vielfältiger Praxiserfahrung wird es in dieser Woche darum gehen, sich mit Ursachen und Auswirkungen von Stress und Stressreaktionen im Körper zu beschäftigen, diese zu identifizieren und hilfreiche Techniken und Handlungsstrategien zu entwickeln. Durch die theoretische und praktische Ausei-

nersetzung kann die Fähigkeit zur Selbstregulation im Umgang mit Stress verbessert werden.

Die gewonnenen Methoden der Selbstfürsorge erweitern die eigenen Kompetenzen der Stressbewältigung und tragen dazu bei, diese im beruflichen sowie privaten Kontext gezielt anzuwenden. Individuelle Bedürfnisse der TeilnehmerInnen werden aufgenommen und berücksichtigt.

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die Kompetenzen und Handlungsstrategien der Stressbewältigung im Beruf nutzen wollen, wie auch an MitarbeiterInnen, die in psychosozialen Berufen, Bildung und Erziehung, Leitungsverantwortung, Beratung, Pflege und Prävention oder anderen herausfordernden Arbeitsfeldern tätig sind, sowie an alle, die sich angesprochen fühlen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und werden nicht vorausgesetzt. Alle Menschen, mit oder ohne körperliche Einschränkungen können teilnehmen und erweitern ihre Kompetenzen im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Bei den meisten Yogaübungen gibt es Abwandlungen, die z.B. bei Bedarf auch auf dem Stuhl durchgeführt werden können.

### Seminarziele

Durch Praxis und Theorie wirkungsvoller Yoga- Atem- und Meditationstechniken:

- Stressauflösung, Entspannung, Vitalität
- Körperliche und geistige Flexibilität, Balance, Fokussierung
- Erkennen von Stressoren
- Effektive Anti- Stress Techniken
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge

### Mitbringen

- Eine Matte oder Unterlage
- Bequeme Kleidung
- Eine Decke für die Entspannung
- Eigene Verpflegung

### Ihre Trainerin



Heike Gess,  
Kundalini-Yogalehrerin und  
Trainerin für wertschätzende gewaltfreie  
Kommunikation und Demokratiebildung  
Information: [www.heikegess.de](http://www.heikegess.de)