

## Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr sowie für Unterkunft / Verpflegung berechnet.

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

## Achtsamkeitstraining MBSR Bildungsurlaub

03.12. - 08.12.2023

Kloster Steinfeld, Eifel



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Achtsamkeitstraining MBSR Bildungsurlaub

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem körperliche und geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitstraining MBSR auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an.

Angeleitete Meditationen im Sitzen, im Gehen und im Liegen wechseln ab mit einfachen Bewegungseinheiten, kurzen Vorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Ziel ist es, die eigenen Stressmuster besser zu verstehen und heilsame Alternativen kennen- und anwenden zu lernen – und es sich in dieser Woche auf dem Lande gut gehen zu lassen.

Es wird viel geübt in diesen fünf Tagen und die MBSR-Übungen werden so vertieft, dass Sie diese nach dem Kurs zuhause weiterführen können. Zur Unterstützung der häuslichen Übungspraxis werden die im Kurs angewandten Übungen als Audiodatei zur Verfügung gestellt.

Das Kloster Steinfeld liegt mitten in der Eifel. Rundum prächtige Klostergärten und Wege künstlerische Gartenräume bieten ein außergewöhnliches Naturerlebnis. Die ruhige Umgebung sorgt für eine konzentrierte und kreative

Arbeitsatmosphäre. Falls von Ihnen bei der Anmeldung nicht anders gewünscht, erfolgt die Unterbringung in Einzelzimmern und mit Vollpension.

Das fünftägige Seminar ist eine berufsbegleitende Fortbildung. Es fördert die Praxis der Achtsamkeit, stärkt die Resilienz und dient der Stressprävention im beruflichen Alltag

### Zielgruppe

Das Achtsamkeitstraining eignet sich als Stressprävention für Menschen aller Berufsgruppen. Für Teilnehmende, die im Gesundheitswesen, in sozialen Berufen oder in pädagogisch - therapeutischen Berufen tätig sind, besteht die Möglichkeit, Transferfragen im Kleingruppen - oder Einzelgespräch zu vertiefen.

Der Bildungsurlaub ist als Einführung in das Achtsamkeitstraining MBSR geplant. Für Teilnehmende mit Vorerfahrung eignet er sich zur Auffrischung und Vertiefung ihrer Übungspraxis.

### Informationen kompakt

Termine: 03. - 08.12.2023

So., 18:00 Uhr - Fr., 13:00 Uhr

Ort: Kloster Steinfeld, Eifel

Kosten: 395,00 € zzgl. ÜVP, EZ gehobener Standard ca. 113,00 € pro Person/Tag, einfacher Standard ca. 91,00 €, DZ auf Anfrage

Kurs-Nr.: 23.MBSR.BU.9

### Ihre Trainerin



Ellen Schepp-Winter,  
MBSR-Lehrerin, Gestalttherapeutin, Coach  
systemische Organisationsentwicklung,

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

*Als Bildungsurlaub in NRW, Baden-Württemberg, Berlin (4 Tage), Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein, Hessen und Saarland anerkannt. Anerkennung in anderen Bundesländern auf Anfrage*