

## 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 berechnet.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminnarrücktrittsversicherung.

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!

## Achtsamkeitstraining MBSR Bildungsurlaub in Bonn

22.05. – 26.05.2023



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

## 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 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 Tagungshaus in Bonn liegt direkt am Rhein mit Blick auf die Sieg-Auen. Es bietet eine ideale Umgebung für dieses Seminar.

Das fünftägige Seminar ist eine berufsbegleitende Fortbildung. Es fördert die Praxis der Achtsamkeit und 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.

Wenn Sie Fragen zum Bildungsurlaub haben, rufen Sie uns an: 0228 674663.

### Informationen kompakt

Termine: 22.05. – 26.05.2023  
Mo., 10:00 Uhr - Fr., 16:00 Uhr  
(täglich 10:00 – 16:00 Uhr)

Ort: IndiTO Bildung, Training und Beratung  
Estermannstr. 204, 53117 Bonn  
Kosten: 440,00 € incl. Pausengetränke und Snacks  
Kurs-Nr.: 23.MBSR.BUBN.2

### Ihre Trainerin



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

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

*Als Bildungsurlaub in NRW anerkannt. Anerkennung in anderen Bundesländern auf Anfrage*