

## Rücktrittbedingungen und

### Stornokosten

Treten Sie bis vier Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von € 20,00. Bei einem Rücktritt bis zwei 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.

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.

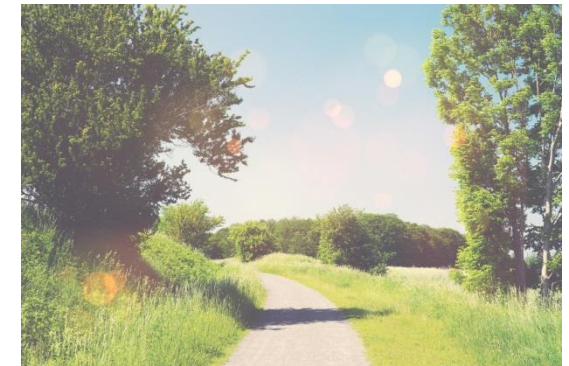
IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

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!

## Rhythmokinetik - mit Atmung und Achtsamkeit im Alltag Verspannungen lösen

**05./06. April 2024**

*in Bonn*



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 GENODE33BRS



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



## Rhythmokinetik - mit Atmung und Achtsamkeit im Alltag Verspannungen lösen

Drehen Sie auch oft nach Feierabend noch weiter am Rad? Werden die Schulter-Nacken-Schmerzen trotz Gymnastikübungen nicht besser? Die Rhythmokinetik ist eine effektive Methode, mit der wir im (Berufs-)Alltag Stress abbauen sowie die Folgen von einseitigen Körperhaltungen, von aktuellen und zurückliegenden Erkrankungen auszugleichen können wie z.B.: Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Asthma, Verdauungs- und Schlafstörungen. In der Rhythmokinetik werden leichte, angenehme Bewegungen mit einer speziellen Atemtechnik rhythmisch kombiniert. Unter Herausnahme jeglicher Art von Stress legen wir dabei den Fokus auf das, was geht und womit wir uns wohlfühlen, was zu einer tiefen Entspannung führen kann. Dafür schulen wir mit Achtsamkeit unsere Selbstwahrnehmung.

In diesem Kurs erfahren wir die Rhythmokinetik, die auch therapeutisch angewendet werden kann, als Selbsthilfemethode. Sie können sie in etlichen Arbeits- und Alltagssituationen ohne Aufwand praktizieren und damit auch nutzen, um im (Berufs-)Alltag direkt an Ort und Stelle Stress abzubauen, Muskeln zu entspannen und einseitige Körperhaltungen/Bewegungsabläufe auszugleichen. Am Feierabend hilft sie uns, Spannungen abzubauen und die gewonnenen Eindrücke des Tages in einen guten Verarbeitungsfluss zu bringen.

### **Zielgruppe:**

Erwachsene (darunter alle von bewegungseingeschränkten Menschen, Schmerzpatienten, bis hin zu Sportlern)

### **In diesem Kurs können Sie lernen:**

- einiges über Stressbiologie und wie die Rhythmokinetik natürliche Gesetzmäßigkeiten nutzt
- Achtsamkeit für Ihre Atmung und Körper-Psyche-Empfinden
- die vier Schritte des rhythmokinetischen Impulses
- viele Bewegungsmöglichkeiten als rhythmokinetische Impulse auszuprobieren, um sie dann im Alltag anzuwenden
- Belastungen und einseitige Körperhaltungen im Berufsalltag zu analysieren und auszugleichen
- anhand von Beispielsituationen wieder mehr Beweglichkeit zu erfahren
- bei schönem Wetter die Rhythmokinetik beim Gehen als Rhythmowalking zu praktizieren
- zu genießen, sich wohlzufühlen.

*Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, zu trinken und bei Bedarf warme Socken, Decke und ein Kissen mit.*

### **Ihre Trainerin**



**Dr. Christine Richter**  
Heilpraktikerin ,Diplom-Biologin, Dozentin in der Erwachsenenbildung

Klassische Homöopathie  
Phytotherapie  
Rhythmokinetik

### **Informationen kompakt**

Termin: 05./06. April 2024  
Freitag 18:00 – 21:15 Uhr

Samstag, 10:00-17:00 Uhr

Ort: Bonn

Kosten: 155,00 €

Kurs-Nr.: 24.KöRp.RythKin.1

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