

## 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 Gesamtbeitrag einbehalten bzw. nachgefordert.

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-Rücktrittsversicherung.

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!

## Resilienz und Stressbewältigung im Beruf und im Alltag

Stressreduktion, Vitalität und Gelassenheit

**5tägiger Bildungsurlaub**

**18.-22.11.2024**

**Bonn**



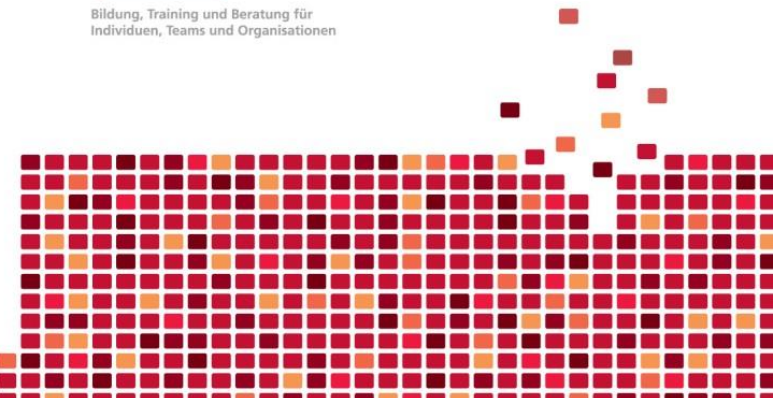
IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

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



Dieser 5-tägige Bildungsurlaub ist für all diejenigen, die einfache und schnell umsetzbare Tipps und Tricks zur Stressbewältigung möchten und dazu mit Spaß und Leichtigkeit ihre Resilienz stärken wollen.

### **Was ist Resilienz?**

Resilienz ist Ihre psychische Widerstandskraft, Ihre Fähigkeit mit schwierigen Situationen umzugehen und sie zu meistern, ohne länger andauernde Beeinträchtigungen durch die Situation davon zu tragen.

Durch wissenschaftlich fundierte Methoden finden wir genau Ihre individuellen Stärken und Ressourcen und festigen diese spielerisch leicht.

In Ihnen steckt so viel mehr, als Sie sich vorstellen können und ich freue mich mit Ihnen, diese Schätze hervorzuholen.

Sie wollen in Ihrem Leben trotz oder gerade wegen der immer höheren Anforderungen an sich, Ihren Weg gehen und das mit Freude, Ausgleich, Stärke und Selbstmanagement?

Mit einer großen Portion Spaß und gemeinsamer Bewegung, Ruhe und Achtsamkeit, Erfahrungsaustausch und dem fundierten theoretischen Verständnis für Stress gestalten wir gemeinsam eine Woche für Ihre Resilienz und Stressbewältigung.

### **Inhalte**

Wo und wie entsteht bei mir Stress?  
Was ist der Unterschied zwischen positivem und negativem Stress und wie erkenne ich ihn?  
Was sind meine Ressourcen?  
Wie stärke ich meine Resilienz?  
Welche Möglichkeiten für den Alltag bieten sich mir?  
Wie stärkt die Ernährung die Stresskompetenz?  
Wie kann ich Stress mit Spaß bewältigen?  
Wie kann ich gemeinsam mit meiner Familie, meinen Freunden und Kollegen schöne Wege der Stressreduktion gehen?  
Wie kann ich mit einem anspruchsvollen Berufs- und Privatleben körperlich und mental in Spitzenform sein?  
Was sind die neuesten Studien im Bereich der Ursachen von Stress und dem Umgang mit Stress?

### **Methoden**

- Stressbewältigung
- Krisenmanagement
- Gesundheitsvorsorge
- Achtsamkeit und Meditation
- Bewegung und Ernährung

### **Ihre Trainerin**



#### **Patricia Braun**

Sportwissenschaftlerin M.A. (mit Erziehungswissenschaften und Psychologie)  
Lehrerin für Ernährung, Gesundheit, Fitness und Sportrehabilitation  
Heilpraktikerin  
Life und Businesscoach  
[www.patricia-braun.com](http://www.patricia-braun.com)

### **Informationen kompakt**

Termin: 18.-22.11.2024

Mo.: 09:30 – 16.30 Uhr,

Di.-Do.: 09:00 – 16.30 Uhr,

Fr.: 09.00 – 15.00 Uhr

Kurs-Nr.: 24.StRe.RS.2

Ort: IndiTO Bildung, Training und Beratung  
Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 410,00 €

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