

Information kompakt

Seminarleitung: Barbara Majowski

Termin: 1.-5.7. und 21.-25.10.2024

Zeiten: Montag 10:00-17:00 Uhr,
Dienstag bis Donnerstag je 9:00-16:30 Uhr,
Freitag 9:00-16:00 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 410 Euro

Kurs-Nr.: 24.StRe.SBBA.1 und 24.StRe.SBBA.2

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/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!

Welche Entspannungsmethode passt zu mir?

Stressbewältigung für den Berufsalltag

5-tägiger Bildungsurlaub

Mit Barbara Mojowski in Bonn

1.-5. Juli und 21.-25. Oktober 2024



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



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Welche Entspannungsmethode passt zu mir? Stressbewältigung für den Berufsalltag

In diesem Seminar lernen sie verschiedenen Entspannungsmethoden kennen:

- Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson,
- Autogenes Training,
- „Die 5 Tibeter“ und
- Qigong.

Sie entwickeln ihr Körperbewusstsein, fördern ihre Wahrnehmungsfähigkeit und spüren in die einzelnen Entspannungsmethoden hinein.

Sie erfahren wie sich die einzelnen Entspannungsmethoden in Verbindung mit Resilienz, Selbstfürsorge und Achtsamkeit auswirken.



Dazu werden wir mit leichten Übungen aus dem Coaching unserer momentanen Situation bewusster, gewinnen neue Handlungsspielräume und finden Stabilität für unseren Arbeitsalltag: Für mehr Elan, Optimismus und Freude für einen nachhaltigen Berufsalltag.

Die ausgewählten Übungen können im Anschluss von den Teilnehmenden eigenständig in den Alltag integriert werden.

Referentin

Barbara Majowski

Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Entspannungstherapie, Karriere- und Gesundheits-Coach.

Seit 20 Jahren Expertin für erfolgreiche Begleitung von persönlichen Veränderungsprozessen im Beruf und in der Gesundheitsförderung.

Mitglied des DVCT e.V. (Deutscher Verband für Coaching und Training e.V.)
Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.
Diplom Industrie Designerin



Unsere Trainer*innen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Konfliktbeispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.