

## Informationen kompakt

Termin: 02. – 06.12.2024

Montag 9:30-16:30 Uhr, Dienstag bis Donnerstag je 9:00-16:30 Uhr, Freitag 9:00- 15.00 Uhr

Ort: Bonn

Kosten: 395,00 €

Kurs-Nr. 24.Yoga.IK.5

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 bzw. 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!



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

## Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit

**5tägiger Bildungsurlaub**

**02. – 06. Dezember 2024**

**Bonn**



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



# Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit - 5tägiger Bildungsurlaub

„Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.“ (Thich Nhat Hanh)

Fühlen Sie sich von den Anforderungen des beruflichen Alltags gestresst? Sehnen Sie sich nach einem Ort, an dem Sie Kraft tanken und Gelassenheit finden können? Dann rollen Sie Ihre Yogamatte aus.

Setzen Sie Ihrem Stress mental und körperlich etwas entgegen. Fließende Bewegungen und ein achtsames Hinspüren schulen Ihre Wahrnehmung und bringen den Körper wieder in Balance. So erlangen Sie ein feines Gespür, für seine Signale. Ein wichtiger Faktor, um den Stressoren im Berufsleben möglichst frühzeitig und adäquat zu begegnen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Stressgeschehen ist der Einfluss der Gedanken auf das Stressgeschehen. Indem Sie diesen Zusammenhang erkennen, können Sie Ihre individuellen Handlungsspielräume erweitern und vorhandene Ressourcen aktivieren. Unterstützend hierbei wirken Meditations- und Achtsamkeitsübungen, die eine klare Ausrichtung und Zentrierung fördern.

In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit neben Hathayoga auch andere Yogaformen, wie Yin- oder Kundaliniyoga kennen zu lernen. Sie erhalten ein reichhaltiges Repertoire an Wissen und Praxis, um den Herausforderungen im Beruf und Alltag gelassener zu begegnen.

Bei geeignetem Wetter finden einige der Übungen in der Natur statt.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und ggfs. ein Meditations-/Sitzkissen mitbringen.

## Zielgruppe

Dieser Bildungsurlaub ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

## Inhalte des Bildungsurlaubs

- Sanftes Hathayoga; es werden fließende Bewegungen im Wechsel mit statischenhaltungen praktiziert
- Yin yoga und ggfs. Waldyoga
- Pranayama (Atem-) Übungen
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen

und Meditation

- Theorie-Input zu Yoga, Achtsamkeit und Stressregulierung

## Ziele

- Stärkung physischer und mentaler Gesundheitsressourcen
- Verbesserung der (Körper-)Wahrnehmung
- Entwicklung eines positiven Selbst- und Körpergefühls
- Stärkung der inneren und äusseren Achtsamkeit
- Transfer des Gelernten in den (beruflichen) Alltag

## Ihre Trainerin



Marie Kirchharz  
Diplom Sozialpädagogin  
Hatha-, Kundalini- und Yin yogalehrerin,  
Achtsamkeits-, Resilienz- und Stresstrainerin