

## Information kompakt

### Leitung:

Dr. Jasmin Benser

### Termine:

immer von 19.00-21.00 Uhr,

Di: 6.5., 13.5., 27.5., 3.6.

Mi: 11.6.2025

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 145,00 Euro (pro Kurs)

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.

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 für Individuen, Teams und Organisationen ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Wir bieten Trainings, Seminare, Workshops, Exkursionen und Studienreisen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Zudem fördern wir Entwicklung und Wachstum von Einzelnen und Teams.

Wir sind Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft für eine andere Weiterbildung (LAAW) und des Arbeitskreises Weiterbildung Köln (awk). In unserer Arbeit richten wir uns nach den Qualitätsstandards des Gütesiegelverbundes Weiterbildung, in dem wir Mitglied sind.

## Playfight – verkörperte Verbindung im Konflikt

**fünf-wöchige Abendreihe**  
**6.5.-11.6.2025**



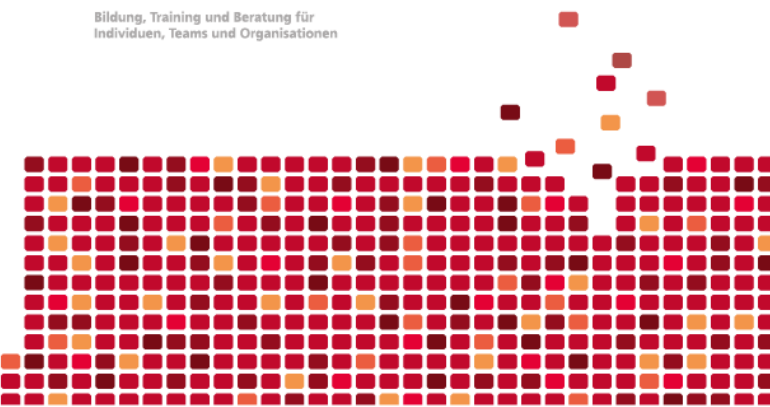
IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

www.indito.de  
info@indito.de

Volksbank Köln Bonn eG  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 895 0 39  
BIC GENODE33BRS



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



## Playfight – Verkörperte Verbindung im Konflikt

### **fünf-wöchige Abendreihe**

Stellen Sie sich manchmal auch die Frage „Wie kann ich in Verbindung bleiben, wenn mein Gegenüber und ich unterschiedliche Ziele verfolgen?“? Playfight bietet eine Möglichkeit, zu beobachten wie Sie im Konfliktfall „ticken“. Denn jede:r Playfight-Partner:in will einen Punkt erzielen. Des Weiteren können Sie schauen wie es sich in Ihrem Körper anfühlt, wenn Sie während eines Playfights den Fokus statt auf gegeneinander kämpfen auf ein miteinander Ringen legen.

### **Im Kreis der Gemeinschaft vereint Playfight Spiel, bewusstes Kämpfen und Achtsamkeit.**

Im Spiel entdecken wir uns selbst neu. Im bewussten Kampf erwecken wir die Intelligenz des eigenen Körpers, indem wir Stärke in sicherer und respektvoller Weise nutzen. Jede Person wählt die für sie stimmige Intensität. Mit Achtsamkeit beobachten wir tiefere Ebenen in uns selbst und können damit mehr Authentizität in unser Leben bringen. Diese individuelle Reise ist eingebettet in die Gemeinschaft der Anwesenden.



Diese Abendreihe ist für Menschen, die Lust darauf haben, sich selbst zu entdecken, ihre Kraft im Körper zu spüren und an ihre kindliche Spiel Freude anzudocken. Sie basiert auf Playfight nach Matteo Tangi. Wir treffen uns in einer festen Gruppe. Daher gibt es nur am ersten Abend eine Einführung. An allen weiteren Abenden steigen wir direkt ins Playfighten ein.

*Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.*

## Referentin

### **Dr. Jasmin Benser**

Playfight Facilitator, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC zert.), traumasensible Coach und Heilpraktikerin Psychotherapie



*„Das Leben ist kurz wie ein halber Atemzug. Sae nichts als Liebe.“ Rumi*

Playfight bringt für mich Verstand, Gefühle, Körper und Geist zusammen. Ich liebe die Bandbreite von Leichtigkeit und Tiefgang, die im Playfight möglich ist.

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