



Durchatmen am Meer – Im Einklang mit den Elementen

- Stressbewältigung und der Wandel hin zur gesundheitsbewussten Gesellschaft

19. – 24.10.2025
an der Ostsee bei Travemünde

Ist der moderne Mensch von Sinnen?

Wir leben heute meist abgekoppelt von konkreten körperlich-sinnlichen Naturerfahrungen. Dadurch sind wir in Alltag und Beruf anfällig für Reizüberflutung und klettern auf der Stressleiter immer weiter nach oben.

Wir brauchen wieder Erdung!

Das natürliche Gleichgewicht der Elemente von Feuer, Erde, Wasser und Luft spiegelt sich im Menschen wieder. Durch die sinnliche Hingabe an diese äußeren Naturkräfte bringen wir unser inneres Spiel der Elemente wieder in ein **gesundes Gleichgewicht**.

Unser besonderer Ostsee-Ort, mit seiner Steilküste und dem Klippenwald, mit seiner endlosen Meeres- und Himmelsweite, mit ionisierter Brandungsluft lädt uns ein, tief und meditativ durchzuatmen. Durch die **Selbst- und Naturerfahrungen** mit allen Sinnen lernen wir wieder Kraft zu schöpfen für unseren beruflichen Alltag.

Wir starten in den Tag mit sanften **Yogaübungen** aus dem Hatha-Yoga. Mit anschließendem Yoga Nidra – einer äußerst wirkungsvollen Tiefenentspannung mit Body Scan – lernen wir Stresssituationen oder beruflicher Belastung zu begegnen. Beim achtsamen Erkunden von eigenen Stärken und Kraftquellen im Umgang mit sich selbst, dem Berufsalltag und dem Leben unterstützen uns Techniken der **Psychosynthese**.

Der Bildungsurlaub wird von IndiTO - Bildung, Training und Beratung in Kooperation mit CIRCADIAN – Institut für angewandte Psychosynthese durchgeführt.

REFERENTINNEN: Gabrielle Steiner, Yogalehrerin, Psychosynthesetherapeutin
Annika Köppern Naturcoach, Psychosynthesetherapeutin

ORT: Wir haben 20 Einzelzimmer im Theodor-Schwartz-Haus in der Nähe von Travemünde hoch über der Steilküste für unsere Gruppe gebucht.

PREIS: 480 € Seminargebühr
zzgl. 565 € für 5 Tage Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension

ANMELDUNG: IndiTO, Estermannstrasse 204, 53117 Bonn, Telefon: 0228-674663,
info@indito.de. www.indito.de

Weitere Informationen und persönliche Beratung zu den Inhalten gibt Ihnen gerne Gabrielle Steiner telefonisch unter: 02204-63595 oder 0177-2141330.

ANMELDUNG - TEILNAHMEBEDINGUNGEN - BEZAHLUNG

Wie schön, dass Sie mit uns einen Bildungsurlaub an der Ostsee machen wollen. Um dabei zu sein, gehen Sie bitte wie folgt vor:

ANMELDUNG/ ANMELDUNG BILDUNGSURLAUB:

Ihre schriftliche Anmeldung mit Ihrer privaten Postadresse, Telefonnummer und Emailadresse unter AnmeldeLink: indito.de/seminardetails/?T=7796

Kursnummer: **25.KoopCir.DMYE.3**

Danach erhalten Sie von IndiTO - Bildung, Training und Beratung die Bildungsurlaub - Antragsunterlagen für Ihren Arbeitgeber. Sobald Ihr Arbeitgeber Ihren Bildungsurlaub genehmigt hat (siehe Fristen NRW) zahlen Sie 200 Euro an.

KOSTEN:

Hotelkosten: 565,00 Euro

für 5 Tage Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension

Diese Kosten werden vom Theodor-Schwartz-Haus an Sie in Rechnung gestellt.

Seminargebühr: 480,00 Euro

Sie erhalten eine Rechnung über die Seminargebühr von IndiTO

WIDERRUF UND RÜCKTRITT:

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen Ihre Anmeldung schriftlich zu widerrufen.

Rücktrittbedingungen und Stornokosten:

Für die Seminargebühr und Hotelkosten gilt folgende Staffelung:

Treten Sie bis acht Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 45,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren und Hotelkosten fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr sowie für Unterkunft / Verpflegung berechnet.

Verweigert Ihr Arbeitgeber Ihnen gesetzesgemäß nach § 5 (2 - 4) des AWbG NRW die Freistellung sind Sie bei Einreichung des schriftlichen Ablehnungsbescheides des Arbeitgebers bis 8 Wochen vor Kursbeginn von der Bearbeitungsgebühr befreit.

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 gezahlte Beträge. Darüberhinausgehende Beträge (z.B. DB-Ticket) erstatten wir nicht.

VORAUSSETZUNGEN:

Es wird eine normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie. Bei Fragen oder Zweifeln sprechen Sie uns bitte an.

Baden und die Teilnahme an Sonderveranstaltungen erfolgen auf eigene Gefahr.