



Durchatmen am Meer mit YOGA und Waldmedizin

12. – 17. Oktober 2025
an der Ostsee bei Travemünde

Leben ist rhythmisch wie das Kommen und Gehen der Wellen.
Sich seinen Rhythmen anzuvertrauen, dem immer wiederkehrenden Wechselspiel von:
Stille & Bewegung – Herz & Verstand - Körper & Seele – Drinnen & Draußen.

Sie sind eingeladen mit Yogaübungen, **Naturerleben** und kreativem Gestalten in den eigenen LebensRaum einzutauchen um erfrischt und voller guter Ideen für den Berufsalltag wieder aufzutauchen.

Bereit für Beruf, Alltag, das Leben!

Mit sanften **Yogaübungen** aus dem Hathayoga starten wir in den Tag. Die Übungen unterstützen uns darin, achtsam uns selbst zu erspüren und ins eigene Gleichgewicht zu kommen. Mit anschließendem **Yoga Nidra** - einer äußerst wirkungsvollen Tiefenentspannung mit Bodyscan - 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 die Techniken der **Psychosynthese**. Konsequenter lösungs- und ressourcenorientiert blicken wir auf die vielfältigen Lebensbereiche und finden heraus, wo und wie sich eine gute Balance zwischen Arbeits- und Regenerationsphasen herstellen oder fördern lässt. Wir lassen uns auch von der umgebenden Natur unterstützen und lernen entstressende Methoden wie z.B. "**Yoga-Breathwalk**".

Durch einen ausgewogenen Mix aus theoretischem Wissen z.B. zu Work-Life-Balance, Stress- und Zeitmanagement und ergänzendem Erfahrungswissen durch **naturbezogene Achtsamkeitsübungen** wie z.B. shinrin yoku (Waldbaden) kommen wir mit den eigenen Ressourcen wieder in Kontakt und wissen, wie wir sie für Beruf und Alltag einsetzen können.

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

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=7797

Kursnummer: 25.KoopCir.DMYW.4

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.