

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Kursbeginn 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.

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

## Achtsamkeitstraining MBSR 8-Wochen - Kurs

**Ab 10.02.– 31.03.2025**  
**Bonn**



# Achtsamkeitstraining MBSR 8-Wochen-Kurs

Das MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde vor 35 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stressklinik des MIT in Boston entwickelt. Seitdem konnte mit klinischer Begleitforschung vielfach seine nachhaltige Wirksamkeit aufgezeigt werden. Dazu gehören: Eine erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen, Steigerung der körperlichen Abwehrkräfte, mehr Energie- und Lebensfreude, gesteigerter Selbstwert, bessere Strategien im Umgang mit Stresssituationen sowie ein verbesserter Umgang mit chronischen Erkrankungen.

Das Programm beinhaltet Meditationsübungen im Sitzen und Liegen, achtsame Übungen zur Körperwahrnehmung sowie kurze theoretische Einheiten zu Stressauslösern und individuellen Stressreaktionen. Die MBSR Übungspraxis erhöht die Aufmerksamkeit für automatisierte Verhaltensmuster und schafft neue Perspektiven, um im Alltag gesündere Wahlen für sich zu treffen.

In acht wöchentlichen Gruppentreffen à 2,5 Stunden lernen Sie verschiedene Übungen kennen, die Sie in der täglichen Praxis zuhause anwenden. Die Teilnahme am Achtsamkeitstraining setzt die Bereitschaft voraus, zuhause

täglich ca. 45 Minuten zu üben. Auf diese Weise wird die Praxis zum Teil Ihres Alltags. Ziel des Kurses ist es, die Übungen und Haltung der Achtsamkeit so zu verinnerlichen, dass sie über die Zeit der Kursteilnahme hinaus in den Alltag integriert werden.

Zur Unterstützung der täglichen Übung erhalten Sie Audiomaterial mit den Übungsanleitungen und schriftliches Begleitmaterial.

Teil des achtwöchigen Programms ist ein ganztägiger Intensiv-Übungstag an einem Wochenende gegen Ende des Programms zur tieferen Verankerung der Praxis.

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist der Besuch einer Informationsveranstaltung oder ein Telefonat mit der Referentin (02241 56591).

Das Programm ist zertifiziert von der zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen und wird von einigen Kassen nach §20 SGBV Primärprävention bezuschusst.

 [zertifikat\\_praevention.pdf \(775,6 kB\)](#)

## Ihre Trainerin



*Ellen Schepp-Winter*, MBSR-Lehrerin, Gestalttherapeutin, systemische Organisationsentwicklung, Coach

## Informationen kompakt

### Termine

Beginn: ab 10.02.2025  
Weitere Termine: 17.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.03., 24.03., 31.03.2025  
Montags 18.30 - 21.00 Uhr

### Intensivtag:

So., 23.03.2025 von 10.00 - 16.00Uhr

**Kosten:** € 395,00 inkl. Begleitmaterial

**Ort:** IndiTO Training, Bildung und Beratung, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]