

## Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr berechnet.

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!

## Achtsamkeitstraining MBSR Bildungsurlaub in Bonn

03. – 07.03.2025



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



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen

# Achtsamkeitstraining MBSR Bildungsurlaub

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem körperliche und geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitstraining MBSR auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an.

Angeleitete Meditationen im Sitzen, im Gehen und im Liegen wechseln ab mit einfachen Bewegungseinheiten, kurzen Vorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Ziel ist es, die eigenen Stressmuster besser zu verstehen und heilsame Alternativen kennen- und anwenden zu lernen – und es sich in dieser Woche gut gehen zu lassen.

Es wird viel geübt in diesen fünf Tagen und die MBSR-Übungen werden so vertieft, dass Sie diese nach dem Kurs zuhause weiterführen können. Zusätzlich zum Kursprogramm ist ein Einzel-Coaching mit der Leiterin möglich.

Das Tagungshaus in Bonn liegt direkt am Rhein mit Blick auf die Sieg-Auen. Es bietet eine ideale Umgebung für dieses Seminar.

Das fünftägige Seminar ist eine berufsbegleitende Fortbildung. Es fördert die Praxis der

Achtsamkeit und Stressprävention im beruflichen Alltag.

### Zielgruppe

Das Achtsamkeitstraining eignet sich als Stressprävention für Menschen aller Berufsgruppen. Für Teilnehmende, die im Gesundheitswesen, in sozialen Berufen oder in pädagogisch-therapeutischen Berufen tätig sind, besteht die Möglichkeit, Transferfragen in Kleingruppen oder im Einzelgespräch zu vertiefen.

### Informationen kompakt

Termin: 03.03. - 07.03.2025

Mo., 10:00 Uhr - Fr., 16:00 Uhr  
(täglich 10:00 – 16:00 Uhr)

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

Kosten:

440,00€ incl. Pausengetränke/Snacks

Firmenpreis:

540,00€ incl Pausengetränke/Snacks

### Ihre Trainerin



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

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

*Als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.*