

## Informationen kompakt

**Trainerin:** Susanne Lehmann

**Termin:** 19.05. - 23.05.2025

**Zeiten:** Montag bis Donnerstag jeweils  
09:00 – 16:30 Uhr  
Freitag 09:00 – 15:00 Uhr

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

**Kosten:** 450,00 € für Privatpersonen  
550,00 € für Firmen

## 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!



Indi TO  
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 GENODE33

# Vertraue Deiner Intuition!

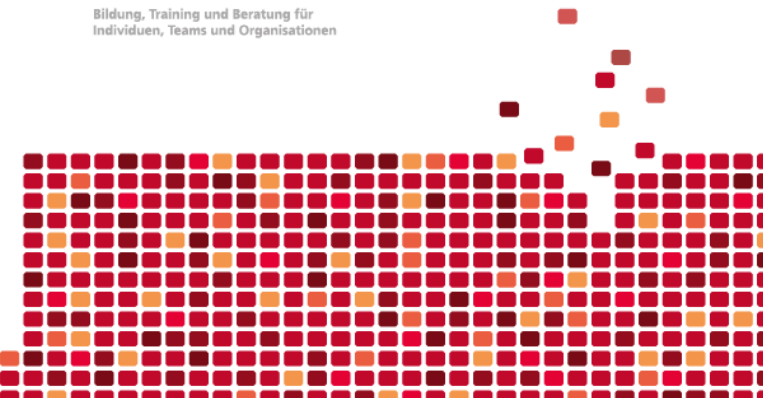
## Unsere innere Weisheit als Wegweiser für Herausforderungen und Entscheidungen

**Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann  
in Bonn**

**19.05. – 23.05.2025**



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Vertraue Deiner Intuition! Bildungsurlaub

## Unsere innere Weisheit als Wegweiser für Herausforderungen und Entscheidungen

Wir besitzen sie alle: Unsere Intuition. eine natürliche Kompetenz, die wir besitzen, aber leider nicht immer nutzen. Vielleicht, weil andere Werte eine größere Rolle spielen oder weil wir es verlernt haben, auf sie zu hören...

In diesem Seminar beschäftigen wir uns damit, wie wir wieder Zugang zu unseren inneren Ressourcen, unserem Bauchgefühl, unserem Gespür und auch der Intuition gewinnen und diese Instanzen gemeinsam mit dem Verstand nutzen können.

Durch eine spannende Mischung aus Theorie und praktischen Übungen entdecken wir den Kompass für stimmige Entscheidungen und einen zu uns passenden Lebensweg. Hilfreiche Voraussetzungen oder Herangehensweisen, um an unsere innere Quelle zu kommen, sind das Reduzieren äußerer Reize, in die Stille gehen und auch unseren Körper wahrnehmen. Durch achtsames Wahrnehmen lernen wir, der inneren Stimme wieder zu lauschen und auf sie zu hören.

Das Aufdecken von Glaubenssätzen und Zweifeln und die Sammlung von Informationen und Hintergründen zum Themenkomplex, sind weitere Kriterien, die uns den Zugang erleichtern.

Dieses Seminar bietet uns ferner die Möglichkeit, uns selbst noch besser kennenzulernen und durch das Üben von verschiedenen Achtsamkeits-Meditations- und Körperübungen, alle Gedanken

und Gefühle sowie körperliche Empfindungen wertfrei zu beobachten. So wecken wir das Interesse für ungewöhnliche Signale oder Hinweise aus unserem Unbewussten. Durch diese Form der Aufmerksamkeit für uns selbst, entwickeln wir ein gutes Gespür, das wir in all unseren Alltagssituationen nutzen können. Prioritäten und Entscheidungen können wir neu bewerten und unseren Impulsen folgen lernen.

### Seminarinhalt:

- Erkennen eigener Denk- und Verhaltensmuster
- Entscheidungen treffen und vertrauen lernen
- Überprüfen eigener Werte und Glaubenssätze zu Intuition und Intellekt
- Innehalten und Wahrnehmen eigenen Bedürfnisse
- Kreative Ansätze zum Ausschöpfen des eigenen Potentials
- Meditations- und Entspannungsübungen

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

### Ihre Trainerin



### Susanne Lehmann

Kommunikations- und Werbefachwirtin,  
MSc im Veränderungsmanagement,  
Seminarleitung und Coach  
[www.susannelehmann.de](http://www.susannelehmann.de)

### Ihr Leitsatz:

„Um Deinen Weg zu finden, musst Du Deiner Freude folgen“ Joseph Campbell

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

*Als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.*