

Informationen kompakt

Termin: 08. – 12. Dezember 2025

Montag 9.30 – 17 Uhr

Dienstag – Donnerstag je 9.00 – 16.30 Uhr

Freitag 9.00 – 15.30 Uhr

Ort: Tagungs- und Bildungsstätte IndiTO
Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 460 €

Anmeldung online möglich unter:
www.indito.de [Seminarprogramm]

Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 6 Wochen vor Seminarbeginn 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 Gesamtbeitrag einbehalten bzw. nachgefordert. 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 bis Dezember 2026.

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

Innere Stärke im Berufsalltag durch Selbstmitgefühl, Yoga und Meditation

5-tägiger Bildungsurlaub

08. – 12.12. 2025

Bonn



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



Innere Stärke im Berufsalltag durch Selbstmitgefühl, Yoga und Meditation

5-tägiger Bildungsurlaub

Mit Druck umgehen zu können ist ein wesentlicher Aspekt der **Stressbewältigung im Berufsalltag**. Dabei wird der äußere Druck, z.B. durch hohe Arbeitsbelastung, Zeit- und Personalmangel, oft durch inneren Druck verstärkt, den wir uns durch Perfektionismus, destruktive Selbstkritik oder Selbstzweifel zufügen.

Die **Praxis von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Yoga** fördert wichtige Stärken wie innere Ruhe, Freundlichkeit sich selbst gegenüber und gelebte Zufriedenheit. Diese **Resilienz** hilft uns, den äußeren sowie den inneren Herausforderungen des Berufsalltags gelassener zu begegnen.

Sie erlernen in Theorie und viel Praxis wirkungsvolle Übungen, durch die Sie immer wieder das **starke und gelassene Zentrum in sich finden**.

Dieser bunte Strauß an Wissen steht Ihnen auch zuhause jederzeit zur Verfügung; Sie erhalten ein Handout und Zugang zu Audio- und Videodateien.

Bei geeignetem Wetter finden einige der Übungen in der Natur statt.

Ziele

Stärkung körperlicher / mentaler Ressourcen
Kultivieren von einer freundlichen Haltung sich selbst gegenüber
Verbesserung der Körperwahrnehmung
Entwicklung von Gelassenheit und Zuversicht
Stärkung der Resilienz
Transfer des Gelernten in den beruflichen Alltag

Zielgruppe

Dieser Bildungsurlaub ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Inhalte des Bildungsurlaubs

Interaktive Woche in Theorie und Praxis
Übungen für mehr Selbstmitgefühl
Yoga und Atemachtsamkeit
Achtsamkeitsübungen und Meditationen
Übungen zur Stressregulierung

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und ggfs. ein Meditations-/Sitzkissen mitbringen.

Ihre Trainerinnen

Evelyn Rodtmann



Zertifizierte Lehrerin für Achtsamkeit (MBSR) und Selbstmitgefühl (MSC); Heilpraktikerin für Psychotherapie. Mein Anliegen ist es, eine achtsame und mitfühlende Haltung inmitten aller Herausforderungen zu kultivieren – für mehr Gelassenheit und innere Ruhe.

Mehr Infos: www.achtsamkeit.berlin

Susanne Hardt



Zertifizierte Yogalehrerin, Yogatherapie, Yin yoga. Mir geht es im Yoga darum, in einen Dialog mit Körper und Geist zu treten, sowie einen

freundlichen Kontakt mit sich selbst und damit mit seiner Umwelt, herzustellen.

Mehr Infos: www.s-hardt.de

Wir sind seit über 10 Jahren mit Leib und Seele dabei und freuen uns auf die gemeinsame Zeit!