Informationen kompakt

Termin: 09. – 11.10.2026

Zeiten: Freitag: 18-21, Samstag: 10-18 & Sonntag: 10-16.30 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 330 €

Rücktrittsbedingungen & Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50 % der Seminargebühren fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme 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 durch Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen. Bei uns finden Sie auch Beratungsleistungen für **Indi**viduen, **T**eams und **O**rganisationen.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Bonn based. Direkt am Rhein. Seit +40 Jahren.

Machen Sie sich mit unseren Bildungsangeboten fit für persönliche, berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten und über uns finden Sie unter **www.indito.de**
Vernetzen Sie sich gerne mit uns auf Social Media:

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da - schreiben Sie uns oder rufen Sie uns einfach an.

IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

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 GENODED1BRS

www.indito.de

GFK & Traumata-Bewusstsein in Verbindungen bringen

Aus der unbewussten Enge in die Weite der Präsenz

09. – 11.10.2026

IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

Wie wäre es liebevoller mit sich selbst und auch mit anderen sein zu können,
damit Wachstum und auch Verbindung wahrhaftig möglich wird?

Damit Wachstum und auch wahrhaftige Verbindung möglich wird, laden wir Dich ein die unbewusste Enge und auch die Weite der Präsenz zu erforschen und zu erfahren.
Wir versuchen, der eigenen Begrenztheit in Kontakt mit Traumata etwas auf die Spur zu kommen.
Dafür erhältst Du kompaktes Hintergrundwissen zu verschiedenen Formen von Traumatisierung. Gleichzeitig lernst Du einfache Übungen zur Selbstregulation, die Du für Dich und bei anderen anwenden kannst.
Wir beleuchten die Herangehensweise der GFK und geben einen Ausblick, welche Ebenen darüber hinaus unterstützen können.
Wir gehen auf die Frage ein, was es an Sicherheit im Miteinander braucht, dass auch nach getriggerten Situationen eine Verbindung möglich werden könnte.

Du bist von Herzen willkommen!

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

Basis

- GFK: Haltung und die 4 Schritte
- Ressourcen-Arbeit aus der Trauma-Therapie (EMDR und Somatic Expierences)
- Trauma-Wissen (Entwicklungstrauma und Somatic Expierences)
- Havening
- Dyaden-Arbeit

Ziele/ Intention

- Wenn ich mit Traumata-Erfahrungen in Berührung komme, dann habe ich ein weiteres Verständnis woher die oft unbewussten Reaktionen kommen.
- Erkennen, wann ich selbst getriggert bin, und wie ich mich selbst regulieren kann.
- Der eigenen Begrenztheit in Kontakt mit Traumata etwas auf die Spur kommen.
- Was braucht es an Sicherheit im Miteinander, dass auch nach getriggerten Situationen eine Verbindung möglich werden könnte?
- Die Weite der Präsenz erfahren.
- Erfahrung, wie heilsam es sein kann, sich den eigenen Körperempfindungen zuzuwenden.

Eure Trainerinnen

Monika Adamczyk

Gute Fragen & Tiefe Training und Coaching
www.Monika-Adamczyk.de
GFK ist Monikas Herzheimat und sie liebt es mit guten Fragen Menschen in ihre eigenen Tiefe zu begleiten. Monika ist bei Klaus Karstadt zur GFK-Trainerin und bei Kathrin Stamm - auch GFK-Trainerin - zum EMDR-Traumata-Coach ausgebildet worden. Monika verbindet schon seit Jahren intuitiv beide Bereiche.

Dr. Jasmin Benser

Dr. Jasmin Benser ist Playfight Facilitator und Playfight Coach (i.A.), Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Somatic Experiencing Practitioner (i.A.) und traumasensible Coach/ Heilpraktikerin Psychotherapie in eigener Praxis.
www.mitgefühl-macht-ah.de