

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 Seminar-rücktrittsversicherung.

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 **Individuen**, **Teams** und **Organisationen**.

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
Estermannstraße 204
53117 Bonn
Telefon 0228 674 663

www.indito.de
info@indito.de

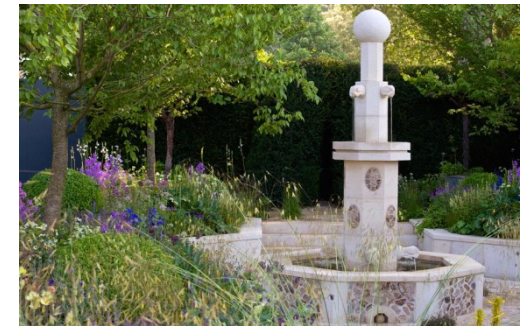
Volksbank Bonn Rhein-Sieg
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39
BIC GENODE33BRS

www.indito.de

Achtsamkeitstraining MBSR Bildungsurlaub

06.12. – 11.12.2026

Kloster Steinfeld, Eifel



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen

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 auf dem Lande 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. Zur Unterstützung der häuslichen Übungspraxis werden die im Kurs angewandten Übungen als Audiodatei zur Verfügung gestellt.

Das Kloster Steinfeld liegt mitten in der Eifel. Rundum prächtige Klostergärten und Wege künstlerische Gartenräume bieten ein außergewöhnliches Naturerlebnis. Die ruhige Umgebung sorgt für eine konzentrierte und kreative

Arbeitsatmosphäre. Falls von Ihnen bei der Anmeldung nicht anders gewünscht, erfolgt die Unterbringung in Einzelzimmern und mit Vollpension.

Das fünftägige Seminar ist offen für alle Interessierten. Es fördert die Praxis der Achtsamkeit, stärkt die Resilienz und dient der 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 im Kleingruppen - oder Einzelgespräch zu vertiefen. Der Bildungsurlaub ist als Einführung in das Achtsamkeitstraining MBSR geplant. Für Teilnehmende mit Vorerfahrung eignet er sich zur Auffrischung und Vertiefung ihrer Übungspraxis.

Informationen kompakt

Termine: 06.12. – 11.12.2026

So., 18:00 Uhr - Fr., 13:00 Uhr

Ort: Kloster Steinfeld, Eifel

Kosten: 420,00 € für Selbstzahlende

Firmenpreis 520,00 € zzgl. ÜVP pro Person/Tag

EZ einfacher Standard ca. 97,00 €

EZ gehobener Standard ca. 127,00 €

DZ auf Anfrage

Ihre Trainerin



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

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

Als Bildungsurlaub in NRW, Baden-Württemberg, Brandenburg, Mecklenburg Vorpommern, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt und Thüringen anerkannt. Anerkennung in anderen Bundesländern auf Anfrage.