

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 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 GENODED1BRS

www.indito.de

Achtsamkeitstraining MBSR Bildungsurlaub in Bonn

16. - 20.02.2026



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen

Achtsamkeitstraining MBSR

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: 16.-20.2.2025

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 Dozentin



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

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

Als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

Anmeldung online unter:

www.indito.de [Seminarprogramm]

Als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.