

Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr sowie die Unterkunft/Verpflegung berechnet.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen eine Seminarrücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid.

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
Fax 0228 680 400

www.indito.de
info@indito.de

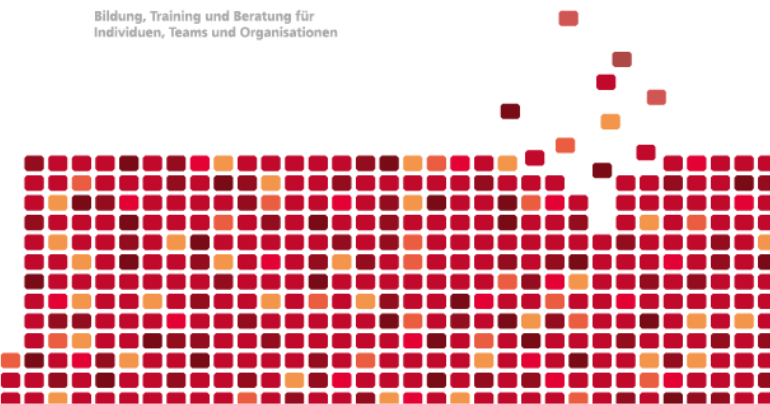
Volksbank Köln Bonn eG
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 895 0 39
BIC GENODE33BRS

Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining MBSR Vertiefungsseminar

5tägiger Bildungsurlaub
13.09. - 18.09.2026
Abtei Marienstatt



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Innere Ruhe, Gelassenheit, Lebensfreude

Die Praxis der Achtsamkeits- und Herzens-meditation (Metta) entfaltet durch regel-mäßiges Üben eine transformierende Kraft. In der Geschäftigkeit des Alltags rückt unsere Ausrichtung auf das, was für uns wichtig und heilsam ist, jedoch immer wieder leicht in den Hintergrund. Stress ist ein natürlicher Begleiter unseres (Arbeits-)Alltags und kann sich durchaus belastend auf Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsvermögen auswirken. Daher ist es hilfreich, sich gezielt Auszeiten zu nehmen, in die Stille zu gehen und mit anderen gemeinsam die Achtsamkeitspraxis zu pflegen, um erneut Ruhe und Klarheit in sich zu finden und stärken.

Das Haus und die Lage bieten eine sinnlich ansprechende wohlthuende Umgebung für einen Rückzug über fünf Tage. Wir wollen anknüpfen an die Meditationserfahrungen aus dem Achtsamkeitstraining und das Verständnis der eigenen Praxis erweitern und vertiefen. Wir werden viel üben in diesem Retreat – im Sitzen, Liegen und in Bewegung – begleitet von Phasen edlen Schweigens, Kurzvorträgen und angeleiteten Reflektionen. Ziel ist ein vertieftes Verständnis der Meditation und der Transfer in Beruf und Alltag. Dabei werden uns drei Schwerpunkte begleiten: *Zur Ruhe kommen* – die Kraft des Fokus; *dein kostbarer Körper* – die Kraft präsender Bewegung; *innere Freiheit* – die Kraft des Unterscheidens.

Inhalte

- Aus der Geschäftigkeit des Alltags aussteigen
- Rückzug in ein förderliches Ambiente
- In Gemeinschaft üben
- Resilienz, Balance und Selbstwirksamkeit stärken

Methoden

- Meditationen im Sitzen, Liegen und in Bewegung
- Zeiten des Schweigens
- Austausch
- Impuls-Vorträge



Zielgruppe

Dieses Vertiefungsseminar ist für Menschen mit MBSR-Vorerfahrungen. Es ist in NRW, Saarland, Baden-Württemberg, Niedersachsen, . Anerkennung in anderen Bundesländern auf Anfrage.

Ihre Trainerin



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

Informationen kompakt

Termine: 13.09. – 18.09.2026

Anreise Sonntag, 13.09..2026, 18.00 Uhr

Abreise Freitag, 18.09.2026, 13.00 Uhr

Ort: Abtei Marienstatt

Kosten: 450,00 €, Firmenpreis: 550,00 €
zzgl. ÜVP p.P./Tag im EZ ca. € 78,00
DZ auf Anfrage

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