



## Erntezeit

*Für Frauen in den letzten Berufsjahren*

### Erntezeit

Die mittlere Lebensphase geht dem Ende zu.  
Veränderungen sind spürbar.

Zeit für eine Standortbestimmung:

Wo stehe ich jetzt? Wie möchte ich mich neu aus-  
richten?

Wir nehmen uns in diesem Seminar Zeit den ei-  
genen beruflichen Lebensweg aus der heutigen  
Perspektive zu betrachten.

---

**Mo-Fr, 28.09. – 02.10.2026**

Mo.	10:00 - 18:00
Di.	09:00 - 17:00
Mi.	09:00 - 17:00
Do.	09:00 - 17:00
Fr.	09:00 - 15:00

IndiTO Bildung  
Training und Beratung  
Estermannstr. 204  
53117 Bonn

500,00 € für Selbstzahlende,  
600 € Firmenpreis

[Details & Anmeldung](#)

Die mittlere Lebensphase geht dem Ende zu. Veränderungen sind spürbar.

Zeit für eine Standortbestimmung:

Wo stehe ich jetzt? Wie möchte ich mich neu ausrichten?

Wir nehmen uns in diesem Seminar Zeit den eigenen beruflichen Lebensweg aus der heutigen Perspektive zu betrachten.

Wie kann ich die Früchte meiner Lebens -und Berufserfahrung ernten und meine Kompetenzen souverän und sinnvoll einsetzen?

Welche beruflichen Ziele möchte ich noch erreichen? Wie empfinde ich mich als Frau und wie begegne ich den Herausforderungen des Älterwerdens? Welches Gepäck nehme ich mit auf meine weitere Reise? Was hat sich bewährt und was kann ich loslassen?

Welche (alten) Träume will ich verwirklichen? Wer will ich sein?

Inhalte

Auf der Grundlage der Body-Mind Centering® Methode entdecken wir verkörpertes Erfahrungswissen als Quelle für Beweglichkeit, Selbstregulierung und Kreativität. Bildnerische Gestaltungsaufgaben, Materialexperimente, Gespräche, Meditationen und Zeit in der Natur laden ein, Visionen für die eigene Zukunft zu entwickeln um sich neugierig und selbstbestimmt auf den Weg zu machen.

Zielgruppe

Eingeladen sind alle interessierten Frauen, die sich in der mittleren Lebensphase befinden und Bilanz ziehen möchten.

Seminarziele

- Standortbestimmung - Perspektivwechsel - Aufrichtung - Ausrichtung - Ressourcen stärken - Gesundheitsprävention - Körperliche und psychische - Selbstregulierung - Kreativität - Selbstwirksamkeit - flexibler Umgang mit Spannung und Entspannung

### Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

---

**Dozierende**



#### **Cornelia Budde**

**Cornelia Budde** ist Bildhauerin, Lehrerin der Body-Mind Centering® Methode,

Somatic Experiencing® Practitioner, HP Psych., Tanzsoziotherapeutin. Sie verfügt über langjährige Erfahrung im Bereich Tanz- und Bewegungsimprovisation und ist seit vielen Jahren Bewegungsimprovisation und ist seit vielen Jahren als Freie Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. u.a. Lehrauftrag Alanus Hochschule Alfter