



Auftanken durch Soul Motion Tanz & Yoga

Auftanken durch Soul Motion Tanz & Yoga

Hatha Yoga und Soul Motion verbinden Achtsamkeit, Kreativität und Körperbewusstsein. In einer gemeinsamen Woche erforschen wir Tanz und Yoga, aktivieren Selbstheilung, fördern innere Balance, Ruhe und Leistungsfähigkeit – für mehr Gelassenheit im Alltag und eine bessere Work-Life-Balance.

Mo-Fr, 19.10. – 23.10.2026

Mo.	10:00 - 16:45
Di.	09:30 - 16:45
Mi.	09:30 - 16:45
Do.	09:30 - 16:45
Fr.	09:00 - 15:45

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

430,00 €

[Details & Anmeldung](#)

Die klassische Lehre und Sanftheit es Hatha Yogas lässt sich gut mit der Kreativität und Leichtigkeit des Soul Motion Tanzes verbinden. Es ergänzt sich sogar wunderbar. Die Balance im Körper kann wieder hergestellt werden. Soul Motion ist eine Bewegungs- und Tanzmeditation. Als Gemeinsamkeit liegt beiden die Achtsamkeit zu Grunde. Dies ist etwas, was uns oft in unserem (Berufs-) Alltag abhandengekommen ist. Wir werden beides, Yoga und Tanz, in der gemeinsamen Woche erforschen und für uns nutzen. So können wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Wenn wir lernen unserem Körper zuzuhören, können wir besser mit ihm umgehen und unseren Alltag gesünder gestalten. Früh genug auf die Bremse treten, bevor es der Körper tut. Effektive Ruhephasen einbauen, damit wir nicht ausbrennen. So können wir leistungsfähig werden und bleiben und Herausforderungen besser meistern. Hatha Yoga können wir leicht in unseren Alltag integrieren. Durch Theorie & Praxis gelingt uns die Verbindung zwischen KÖRPER- SEELE- GEIST. Wenn wir diese Aspekte verbinden, können wir kraftvoll und gelassen unseren (Berufs-)Alltag gestalten. Jeder in seiner Individualität. Unsere Work-Life- Balance verbessernd. Durch den Tanz werden wir erfahren, was für eine Fülle in uns steckt. Kraft, die wir in unseren Alltag einbringen können. Kreativität, die in uns allen verborgen ist, wird erweckt. Und jeder/ jede ist anders und herzlich willkommen. Bitte bringen Sie warme bequeme Kleidung, eine Decke und ein Tagebuch mit. **Seminarziele/Ihr Nutzen** - Entwicklung von Achtsamkeit und Präsenz, die im Arbeitsalltag angewendet werden kann, um Herausforderungen besser zu bewältigen

- Kenntnis von Modellen der Stressreduktion, Stresskompetenz und Stressprophylaxe, Erlernen von Atem- und Entspannungstechniken sowie Meditation zur Reduzierung von Stress und Förderung der inneren Ruhe
- Steigerung der geistige Flexibilität und Konzentration und Vitalität durch die ganzheitliche Praxis
- Selbsterkenntnis und Kreativität: Durch Soul Motion wird die Kreativität gefördert und eine tiefere Verbindung zum eigenen Inneren ermöglicht,
- Gesteigerte Leistungsfähigkeit: Mitarbeiter, die besser mit Stress umgehen können, sind geistig klarer, konzentrierter und leistungsfähiger
- Berufstransfer: Erlernen von Methoden, um die erlernten Praktiken in den beruflichen Alltag zu integrieren und dort anzuwenden

Zielgruppe Arbeitnehmende, die ihre Achtsamkeit, Kreativität und Stresskompetenz für den beruflichen und privaten Alltag verbessern möchten. Alle Interessierten. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

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



Jutta Hermanns-Wimmers

Jutta Hermanns- Wimmers ist staatlich geprüfte Physiotherapeutin, Körpertherapeutin, Yogalehrerin (BDY Zertifikat) und Soulmotion Teacher. Sie ist selbstständig in eigenen Praxis und begleitet seit 30 Jahren Menschen einzeln oder in Gruppen auf ihrem Weg Körper- Seele- Geist mehr in Einklang zu bringen. Das ist ihre Berufung.