



Achtsamkeitstraining MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeitstraining MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241 56591

Mo-Fr, 03.08. – 07.08.2026

Mo. 10:00 - 16:00
Di. 10:00 - 16:00
Mi. 10:00 - 16:00
Do. 10:00 - 16:00
Fr. 10:00 - 16:00

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

440,00 €

[Details & Anmeldung](#)

Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem körperliche und geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitsstraining 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 fünftägige Seminar ist eine berufsbegleitende Fortbildung. Es fördert die Praxis der Achtsamkeit und Stressprävention im beruflichen Alltag.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Frau Schepp-Winter unter 02241 56591 oder kontakt@mbsr-bonn.de

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



Ellen Schepp-Winter

Ellen Schepp-Winter ist zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR/MBCT), Gestalttherapeutin (DVG), systemische Organisations- und Personalentwicklerin (ISB). Seit vielen Jahren begleitet sie Einzelpersonen, Teams und Organisationen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und Balance.

