



Durchatmen am Fluss im Einklang mit den Elementen

Stressbewältigung im Beruf - Bildungsurlaub am Rhein

Durchatmen am Fluss im Einklang mit den Elementen

Wir leben heute meist abgekoppelt von konkret körperlich-sinnlicher Naturerfahrung. Dadurch sind wir im Beruf/Alltag anfällig für Reizüberflutung und klettern auf der Stressleiter immer weiter nach oben. Beim achtsamen Erkunden von eigenen Stärken und Kraftquellen, lernen wir wieder Kraft zu schöpfen für unseren Berufsalltag

Mo-Fr, 27.07. – 31.07.2026

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

455,00 €

[Details & Anmeldung](#)

Ist der moderne Mensch von Sinnen?

Wir leben heute meist abgekoppelt von konkreten körperlich-sinnlichen Naturerfahrungen. Dadurch sind wir in Alltag und Beruf anfällig für Reizüberflutung und klettern auf der Stressleiter immer weiter nach oben.

Wir brauchen wieder Erdung!

Das natürliche Gleichgewicht der Elemente von Feuer, Erde, Wasser und Luft spiegelt sich im Menschen wieder. Durch die sinnliche Hingabe an diese äußeren Naturkräfte bringen wir unser inneres Spiel der Elemente wieder in ein gesundes Gleichgewicht.

Unser besonderer Lernort in unserem Seminarhaus direkt am Rhein lädt uns ein, tief und meditativ durchzuatmen. Durch die Selbst- und Naturerfahrungen mit allen Sinnen lernen wir wieder Kraft zu schöpfen für unseren beruflichen Alltag.

Wir starten in den Tag mit sanften Yogaübungen aus dem Hatha-Yoga. Mit anschließendem Yoga Nidra – einer äußerst wirkungsvollen Tiefenentspannung mit Body Scan – lernen wir Stresssituationen oder beruflicher Belastung zu begegnen. Beim achtsamen Erkunden von eigenen Stärken und Kraftquellen im Umgang mit sich selbst, dem Berufsalltag und dem Leben unterstützen uns Techniken der Psychosynthese.

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



Gabrielle Steiner

Seit 1996 Psychosynthese-Therapeutin, European Certificate of Psychotherapy (ECP), Mitbegründerin des CIRCADIAN Institut (1984),

seit 2001 Leitung des CIRCADIAN Institutes, Trainerin und Ausbilderin im In- und Ausland, Heilpraktikerin, Weiterbildung in Weiterbildung in Familien- und Organisationsaufstellung, Yogalehrerin seit 1984 (Bihar School of Yoga, Indien)