



Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit

Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit

Setzen Sie Ihrem Stress mental und körperlich etwas entgegen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie neben Hatha Yoga auch andere Yogaformen, wie Yin- oder Kundalini Yoga kennen. So erlangen Sie ein feines Gespür für Ihre Körpersignale – ein wichtiger Faktor, um den Stressoren im Berufsleben frühzeitig und adäquat zu begegnen.

Mo-Fr, 14.12. – 18.12.2026

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

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

430,00 €

[Details & Anmeldung](#)

Fühlen Sie sich von den Anforderungen des beruflichen Alltags gestresst?

Sehnen Sie sich nach einem Ort, an dem Sie Kraft tanken und Gelassenheit finden können? Dann rollen Sie Ihre Yogamatte aus.

Setzen Sie Ihrem Stress mental und körperlich etwas entgegen. Fließende Bewegungen und ein achtsames Hinspüren schulen Ihre Wahrnehmung und bringen den Körper wieder in Balance. So erlangen Sie ein feines Gespür für seine Signale – ein wichtiger Faktor, um den Stressoren im Berufsleben möglichst frühzeitig und adäquat zu begegnen. Sie erhalten ein reichhaltiges Repertoire an Wissen und Praxis, um den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Bei geeignetem Wetter finden einige Übungen in der Natur statt.

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



Marie Kirchharz

Marie Kirchharz ist Diplom Sozialpädagogin mit Aus- und Weiterbildungen im Bereich Yoga

(Hatha-, Kundalini-, Yin yoga), Entspannungspädagogik, Stressbewältigung, Achtsamkeit und Naturcoaching. Sie gestaltet seit vielen Jahren Bildungsurlaube, in denen sich Wissensvermittlung, Bewegung, Naturerleben und Stille vereinen.

