



Innere Stärke im Berufsalltag durch Selbstmitgefühl, Yoga und Meditation

Innere Stärke im Berufsalltag durch Selbstmitgefühl, Yoga und Meditation

Mit Druck umgehen zu können ist ein wesentlicher Aspekt der Stressbewältigung im Berufsalltag. Sie erlernen in Theorie und viel Praxis wirksame Übungen ihre Resilienz zu stärken und den äußeren sowie den inneren Herausforderungen des Berufsalltags gelassener zu begegnen

Mo-Fr, 07.12. – 11.12.2026

Mo. 09:30 - 17:00
Di. 09:00 - 16:30
Mi. 09:00 - 16:30
Do. 09:00 - 16:30
Fr. 09:00 - 15:30

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

460,00 €

[Details & Anmeldung](#)

Worum geht es? Mit Druck umgehen zu können ist ein wesentlicher Aspekt der Stressbewältigung im Berufsalltag. Dabei wird der äußere Druck, z.B. durch hohe Arbeitsbelastung, Zeit- und Personalmangel, oft durch inneren Druck verstärkt, den wir uns durch Perfektionismus, destruktive Selbstkritik oder Selbstzweifel zufügen. Die Praxis von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Yoga fördert wichtige Stärken wie innere Ruhe, Freundlichkeit sich selbst gegenüber und gelebte Zufriedenheit. Diese Resilienz hilft uns, den äußeren sowie den inneren Herausforderungen des Berufsalltags gelassener zu begegnen. Sie erlernen in Theorie und viel Praxis wirksame Übungen, durch die Sie immer wieder das starke und gelassene Zentrum in sich finden. Dieser bunte Strauß an Wissen steht Ihnen auch zuhause jederzeit zur Verfügung; Sie erhalten ein Handout und Zugang zu Audio- und Videodateien. Bei geeignetem Wetter finden einige der Übungen in der Natur statt.

Seminarziele- Stärkung körperlicher / mentaler Ressourcen zur nachhaltigen Leistungsfähigkeit

- Kultivieren von einer freundlichen Haltung sich selbst gegenüber
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Entwicklung von Gelassenheit und Zuversicht um berufliche Herausforderungen zu meistern
- Stärkung der Resilienz um langfristig arbeitsfähig und gesund zu bleiben- Transfer des Gelernten in den beruflichen Alltag

Zielgruppe Arbeitnehmende, die ihre Resilienz und Stressbewältigungskompetenz für den beruflichen und privaten Alltag verbessern möchten. Auch alle Interessierten mit und ohne Vorerfahrung.

Inhalte des Bildungsurlaubs- Interaktive Woche in Theorie und Praxis

- Übungen für mehr Selbstmitgefühl
- Yoga und Atemachtsamkeit
- Achtsamkeitsübungen und Meditationen
- Übungen zur Stressregulierung

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



Susanne Hardt

Susanne Hardt ist Yogalehrerin mit einer fundierten und breit aufgestellten Ausbildung. Sie hat eine 500-Stunden Grundausbildung und Fortbildungen zu u.a. Senioren yoga, Yoga für Krebs, Traumasensibles Yoga und Yoga Nidra absolviert und unterrichtet seit vielen Jahren mit viel Freude und Herzblut Yoga, Meditation und Pranayama.