



## ***Yoga - Energievoll und bewusst den (Berufs-)Alltag gestalten***

*Sinnvolle Methoden zur Stressbewältigung im Beruf*

### **Yoga - Energievoll und bewusst den (Berufs-)Alltag gestalten**

Hatha Yoga ist eine Jahrhunderte alte Tradition. Das Wissen darüber können wir heute wunderbar in unser Berufsleben und den Alltag integrieren. Durch Theorie und Praxis gelingt uns die Verbindung zwischen KÖRPER – SEELE – GEIST. Wir können kraftvoll und gelassen unseren (Berufs-)Alltag meistern. Jeder in seiner Individualität.

---

**Mo-Fr, 17.08. – 21.08.2026**

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](#)

Hatha Yoga ist eine Jahrhunderte alte Tradition. Das Wissen darüber können wir heute wunderbar in unseren Alltag integrieren. Durch Theorie und Praxis gelingt uns die Verbindung zwischen

### **KÖRPER - SEELE – GEIST**

Wenn wir diese Aspekte miteinander in Einklang bringen, können wir kraftvoll und gelassen unsere (Berufs-)Alltag meistern. Jeder in seiner Individualität. Dafür bedarf es Übung, Erkenntnis, Wissen und Interesse.

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Mit Yoga bekommen Sie eine Praktik an die Hand, die als Lehre und Philosophie viele lebensrelevante Themen umfasst und sehr alltagstauglich ist.

In dieser Bildungsurlaubswoche werden Sie durch viele Aspekte geführt, so dass es eine wohltuende Reise mit vielen Erkenntnissen sein wird. So bunt wie ein Blumenstrauß. Sie werden motivierter und zuversichtlicher wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren.

#### **Inhalte**

- tägliche Yogapraxis
- Konzentrationsübungen
- Entspannungstechniken
- Einführung in die Meditation
- Bewusstheitstraining
- Reflexion

#### **Seminarziele/Ihr Nutzen**

- Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Alltag und Beruf
- Konzentration, Ausgeglichenheit, Ausdauer
- Verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, äußeren und sozialen Situationen, sowie deren Regulationsmöglichkeiten
- Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion, und Transfer der Techniken in den Berufsalltag
- Höhere Leistungsfähigkeit mit weniger Energie-Einsatz
- Stärkung der inneren und äußeren Haltung
- Kenntnis von Modellen der Stressreduktion, Stresskompetenz und Stressprophylaxe
- Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit

Bitte bringen Sie warme bequeme Kleidung, eine Decke und ein Tagebuch mit. 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.