IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen.

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.

Details & Anmeldung

Mo-Fr, 09.08. – 13.08.2027

Fr.	10:00 - 16:45
Sa.	09:00 - 16:15
So.	09:00 - 16:15
Di.	09:00 - 16:15
Mi.	09:00 - 15:45

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

490,00 € Selbstzahlende,
590 € Firmenpreis

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 unse-ren (Berufs-)Alltag meistern. Jeder in seiner Indi-vidualität. 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 zurÃ¼ck, entsteht fÃ¼r Sie eine BearbeitungsgebÃ¼hr von 35,00 Euro. Bei einem RÃ¼cktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises. Bei spÃ¤terem RÃ¼cktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der GrÃ¼nde kein Anspruch auf RÃ¼ckerstattung.

Ihre Dozierenden

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 WegKörper- Seele- Geist mehr in Einklang zu bringen. Das ist ihre Berufung.