



## Durchatmen am Fluss – Im Einklang mit den Elementen

Stressbewältigung im Beruf

27. – 31. August 2026  
in Bonn direkt am Rhein

### 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**.

**REFERENTIN:** Gabrielle Steiner, Yogalehrerin, Psychosynthesetherapeutin

**ORT:** IndiTO Bonn

**PREIS:** 455 € Seminargebühr

**ANMELDUNG:** IndiTO, Estermannstrasse 204, 53117 Bonn, Telefon: 0228-674663, [info@indito.de](mailto:info@indito.de), [www.indito.de](http://www.indito.de)

Weitere Informationen direkt bei IndiTO Bildung Training und Beratung: 0228-674663  
Informationen zu den **Inhalten** gibt Ihnen gerne Gabrielle Steiner unter: 0177-2141330



## ANMELDUNG/ ANMELDUNG BILDUNGSURLAUB:

Ihre schriftliche Anmeldung mit Ihrer privaten Postadresse, Telefonnummer und Emailadresse unter AnmeldeLink: [j](#)

Danach erhalten Sie von IndiTO - Bildung, Training und Beratung die Bildungsurlaub - Antragsunterlagen für Ihren Arbeitgeber. Sobald Ihr Arbeitgeber Ihren Bildungsurlaub genehmigt hat, geben Sie eine kurze Rückmeldung

### KOSTEN:

**Seminargebühr: 455,00 Euro**

Sie erhalten eine Rechnung über die Seminargebühr von IndiTO

### ZEITEN:

27. – 31. August 2026

Montag 10 – 17 Uhr

Dienstag bis Donnerstag 9 – 17 Uhr

Freitag 9 – 16 Uhr

### WIDERRUF UND RÜCKTRITT:

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen Ihre Anmeldung schriftlich zu widerrufen.

Rücktrittbedingungen und Stornokosten:

**Für die Seminargebühr gilt folgende Staffelung:**

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr berechnet.

Verweigert Ihr Arbeitgeber Ihnen gesetzesgemäß nach § 5 (2 - 4) des AWbG NRW die Freistellung sind Sie bei Einreichung des schriftlichen Ablehnungsbescheides des Arbeitgebers (Ihre Frist 4 Wochen nach Erhalt der BU Unterlagen) bis spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn von der Bearbeitungsgebühr befreit.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

**Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.**

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten gezahlte Beträge. Darüberhinausgehende Beträge (z.B. DB-Ticket) erstatten wir nicht.

### VORAUSSETZUNGEN:

Es wird eine normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie. Bei Fragen oder Zweifeln sprechen Sie uns bitte an.