

Meditation leiten – Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

1.Tag	
14:00 – 16.00 Uhr	Meditationsgrundlagen Abgrenzung von Meditation und Entspannung, Grenzen der Meditation Äußere und innere Haltung
16.00 – 18.00 Uhr	Meditation als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag (2 Std.p.B.)
20.30 – 21.30 Uhr	Buddhistische Meditation
2.Tag	
09:00 – 10:00 Uhr	Die 5 Sinne der Wahrnehmung, Struktur des Achtsamkeitsprogrammes
10:00 – 11.30 Uhr	Was bedeutet Stress für „Dich“? Macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen) und deren Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft (1,5 Std. p.B.)
11:30 – 12:00 Uhr	Einführung in den Body Scan
14:30 – 18.00 Uhr	Unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen und einüben: Stille Meditation, Körpermeditation, Heilmeditation
20.30 – 21.30 Uhr	Buddhistische Meditation
3.Tag Schweigeretreat	
09:00 – 12:00 Uhr	Unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen und einüben: Gehmeditation, Techniken der geführten Meditationen
14:30 – 15.30 Uhr	Gefühle willkommen heißen,
15:30 – 17:00 Uhr	Für sich Sorge tragen - Negative Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist, Stress als modernes Symptom einer kranken Gesellschaft (1,5 Std. p.B.)
17:00 – 18:00 Uhr	Metta - Meditation
20.30 – 21.30 Uhr	Buddhistische Meditation
4.Tag Schweigeretreat	
09:00 – 10:00 Uhr	Das Meditationsretreat
10:15 – 12:00 Uhr	Die innere und äußere Stille
14:30 – 16.00 Uhr	Die Reise nach innen
16:30 – 18:00 Uhr	Achtsamkeit und Schweigen Erfahrungsaustausch über den Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt, Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf (1,5 Std. p.B.)
19.30 – 21.00 Uhr	Buddhistische Meditation
5.Tag	
09:00 – 10:00 Uhr	Wie wir die Welt wahrnehmen, Im Körper beheimatet sein
10:15 – 12:00 Uhr	Stress mit Achtsamkeit begegnen
13:00 – ca,15.00 Uhr	Abschluss und Zertifikatsübergabe
Die Zeitangaben können auf Grund unterschiedlicher Teilnehmerstrukturen angepasst bzw. verändert werden.	

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation
veranstaltet vom:.....das Seminar

“Meditationen-Leiten“

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele,
Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- Rheinland-Pfalz (AZ 6692/0502/17 bis 12.02.2019)
- NRW (gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Niedersachsen (gemäß Anerkennung VA-Nr. 1213/1812 bis 31.12.2021)
- Bremen (gemäß Bremisches Bildungsurlaubsgesetz AZ 23-17 2019/52 bis 05.11.2020)
- Hamburg (AZ – HI433/406-07.5,48380 bis 07.09.2018)
- Saarland gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- Schleswig-Holstein (Gz.WBG/B/B16834 bis 30.09.2019)
- Brandenburg (Gesch.Z.: 26.13-41154 bis 29.11.2019)
- Berlin (GZ:. II D 15 – 101911 bis 13.05.2020)
- Sachsen-Anhalt (AZ.:207-53502-2018-816 bis 04.02.2021)
- Hessen (nach §11 Abs. 4 HBUG)
- Mecklenburg-Vorpommern (AZ:LAGuS/MV-6-S78A-0017/18-F01 bis 29.11.2019)

Anerkennungen in weiteren Bundesländern sind auf Anfrage möglich. In den meisten
Bundesländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich
dazu bei uns.



Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung
B.I.E.K.
Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

