

## Meditationen leiten – ZEN Meditation

Im Tempel Ryumonji (Elsass)

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

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx – xx.xx.xxxx		Seminartitel: Meditationen leiten – ZEN Meditation
Veranstaltungsort: Weiterswiller (Elsass)		
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.		
Inhaltliche Schwerpunkte: - Abgrenzung Meditation und Entspannung - Einführung ZEN Meditation - Meditationstechniken - Meditation in der alltäglichen Arbeit - Meditationsretreat		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	- ZEN Meditation (Einführung)	Die Teilnehmer... - analysieren die ZEN Tradition in der Meditation und können diese erklären. - wenden die Atemachtsamkeitsmeditation an.
Dienstag	- Meditationstechniken - Meditation als ganzheitliches Gesundheitssystem	Die Teilnehmer... - lernen verschiedene Techniken der Meditation kennen, üben sie ein und können sie anwenden. - erarbeiten ein ganzheitliches Gesundheitssystem der Meditation und können Methoden benennen zur Anwendung in Beruf und Alltag.
Mittwoch	- Meditation in der alltäglichen Arbeit - Meditationstechniken	Die Teilnehmer... - wenden die eingeübten Techniken der Meditation an. - können die Meditation und die Praxis der Meditation in der alltäglichen Arbeit unterscheiden und erklären. - analysieren die Gefühle und deren Umgang während der Meditation.
Donnerstag	- Meditationsretreat - Samatha- und Vispassana Meditation	Die Teilnehmer... - nehmen am Meditationsretreat teil. - erarbeiten den Unterschied zwischen der Samatha- und Vispassana Meditation. - benennen negative Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist.
Freitag	- Objektlose Meditation - Integration von Achtsamkeit in den Berufsalltag	Die Teilnehmer... - analysieren die objektlose Meditation und wenden diese bei der Öffnung des Herzgeistes an. - erarbeiten Methoden, wie man Achtsamkeit in den Berufsalltag praktiziert.

## Meditationen leiten – ZEN Meditation

Im Tempel Ryumonji (Elsass)

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

### Zeitplan:

<b>Montag</b>	
14.00 – 18.30 Uhr	Seminar
18.30 – 18.45 Uhr	Pause
18.45 – 20.15 Uhr	Seminar
20.15 – 20.30 Uhr	Pause
20.30 – 21.15 Uhr	Seminar
<b>Dienstag - Donnerstag</b>	
06.30 – 07.30 Uhr	Seminar
07.30 – 09.00 Uhr	Pause
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 14.30 Uhr	Pause
14.30 – 17.30 Uhr	Seminar
17.30 – 18.15 Uhr	Pause
18.15 – 19.30 Uhr	Seminar
19.30 – 20.30 Uhr	Pause
20.30 – 21.15 Uhr	Seminar
<b>Freitag</b>	
06.30 – 07.30 Uhr	Seminar
07.30 – 08.45 Uhr	Pause
08.45 – 09.15 Uhr	Seminar
09.15 – 09.30 Uhr	Pause
09.30 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 13.00 Uhr	Pause
13.00 – 15.30 Uhr	Seminar

## **Meditationen leiten – ZEN Meditation**

Im Tempel Ryumonji (Elsass)

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

### **Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet vom.....

#### **„Meditationen leiten – ZEN Meditation“**

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in Bremen:

- Bremen AZ: 23-17 2021/92 bis 24.01.2023