

## Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit in Wald-Michelbach

**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:<br>Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit   |
|--|---|---|
| Veranstaltungsort: Wald-Michelbach   |   |   |
| Bildungsziel:<br>Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.   |   |   |
| Inhaltliche Schwerpunkte:<br>- Abgrenzung von Meditation und Entspannung<br>- Meditation als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem<br>- psychische und körperliche Erkrankungen<br>- Meditationstechniken<br>- Achtsamkeit und Schweigen |   |   |
| Seminarplan:   |   |   |
| Tag  | Inhaltsfelder   | Kompetenzerwartungen  |
| Montag   | - Abgrenzung von Meditation und Entspannung   | Die Teilnehmer erarbeiten...<br>- die Grenzen der Meditation bzw. die Abgrenzung zwischen Meditation und Entspannung.<br>- die Meditation als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem.<br>- die Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag.   |
| Dienstag   | - psychische und körperliche Erkrankungen<br>- 5 Sinne der Wahrnehmung<br>- Meditationstechniken kennenlernen | Die Teilnehmer lernen...<br>- die 5 Sinne der Wahrnehmung kennen und zu benutzen.<br>- die stressbedingten Gesundheitsgefahren und deren Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft kennen.<br>- sich mit den Fragen „Was bedeutet Stress für dich?“ und „Macht Stress krank?“ auseinanderzusetzen.<br>- die verschiedenen Meditationstechniken kennen. |
| Mittwoch   | - Meditationstechniken durchführen  | Die Teilnehmer...<br>- führen die gelernten Techniken durch.<br>(Gehmeditation, Techniken der geführten Meditation)<br>- erarbeiten die negativen Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist.<br>- erarbeiten Stress als modernes Symptom einer kranken Gesellschaft.   |
| Donnerstag   | - Achtsamkeit und Schweigen   | Die Teilnehmer...<br>- tauschen sich über den Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt aus.<br>- erkennen die Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf.  |

## Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit in Wald-Michelbach

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

|         |  |  |
|---------|--|--|
| Freitag | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weltwahrnehmung</li> <li>- Stress mit Achtsamkeit begegnen</li> </ul> | <p>Die Teilnehmer...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lernen wie sie die Welt wahrnehmen können und sich in ihrem Körper beheimatet fühlen.</li> <li>- lernen wie sie Stress in Beruf und Alltag mit Achtsamkeit begegnen und achtsam mit Stress umzugehen.</li> </ul> |
|---------|--|--|

### Zeitplan:

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Montag                |         |
| 14.00 Uhr – 18.00 Uhr | Seminar |
| 18.00 Uhr – 20.30 Uhr | Pause   |
| 20.30 Uhr – 21.30 Uhr | Seminar |
| Dienstag – Donnerstag |         |
| 09.00 Uhr – 12.00 Uhr | Seminar |
| 12.00 Uhr – 14.30 Uhr | Pause   |
| 14.30 Uhr – 18.00 Uhr | Seminar |
| 18.00 Uhr – 20.30 Uhr | Pause   |
| 20.30 Uhr – 21.30 Uhr | Seminar |
| Freitag               |         |
| 09.00 Uhr – 10.00 Uhr | Seminar |
| 10.00 Uhr – 10.15 Uhr | Pause   |
| 10.15 Uhr – 12.00 Uhr | Seminar |
| 12.00 Uhr – 13.00 Uhr | Pause   |
| 13.00 Uhr – 15.30 Uhr | Seminar |

## **Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit in Wald-Michelbach**

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 – Leben in Achtsamkeit“**

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt:

- Bremen (AZ: 23-17 2020/563 bis 16.09.2022)