

# Ablaufplan - Meditationen leiten

## auf Wangerooge und auf Sylt

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Unterstützung der Stressbewältigung im beruflichen und privaten Kontext

(Ausbildungsmodul von „Trainer Achtsamkeit“)

| <b>Anreise ab 15 Uhr Samstag – Sonntag dient als freier Tag um die Insel zu erkunden</b> |   |
|--|---|
| <b>1. Tag</b>  |   |
| 09:00 – 10.30 Uhr  | Einführung in die Ausbildungswoche, Kennenlernen der Teilnehmer/innen, Was kann der Kurs bringen – was sind die Erwartungen der TN?   |
| 10.45. – 12.00 Uhr   | Meditationsgrundlagen:<br>Abgrenzung von Meditation und Entspannung, Grenzen der Meditation<br>Äußere und innere Haltung des/der Meditationsleiter in   |
| 14.30 – 16.30 Uhr  | Meditation als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag (2 Std.p.B.)  |
| 16.30– 18.00 Uhr   | Selbsterfahrung: Buddhistische Meditation   |
| <b>2.Tag</b>   |   |
| 09:00 – 10:00 Uhr  | Die Atempraxis in der Meditation I: Bedeutung von Atem in der Meditation, Atemübungen   |
| 10:00 – 11.30 Uhr  | Meditation und Wissenschaft: Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen) und deren Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft. Darstellung von wissenschaftlichen Untersuchungen von der Auswirkung von Meditation auf das Stressverhalten (1,5 Std. p.B.) |
| 11:30 – 12:00 Uhr  | Selbständiges Anleiten erster Atemmeditation in Kleingruppen  |
| 14:30 – 17.00 Uhr  | Unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen und einüben: Körpermeditation, Gehmeditation,  |
| 17.15 - 18.00 Uhr  | Vorbereitung aufs Schweigen: 5 Gründe, warum sich das Schweigen lohnt: Mehr Sensibilität, Schweigen lässt Gehirn wachsen, macht mehr AHA-Momente, Stille macht gesund, bringt tiefe Entspannung und Selbsterkenntnisse,   |
| 20.30– 21.30 Uhr   | Selbsterfahrung: Buddhistische Meditation   |
| <b>3.Tag Schweigeretreat</b>   |   |
| 09:00 - 10:00 Uhr  | Die Atempraxis in der Meditation II: Atem und Emotion, Atemübungen, Gefühle willkommen heißen   |
| 10.00 - 11.00 Uhr  | Unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen und einüben:<br>Meditation des achtsamen Hörens und des achtsamen Sehens.  |
| 11.15 - 12.00 Uhr  | Selbständiges Anleiten Atemmeditation in Kleingruppen   |
| 14:30 - 16.00 Uhr  | Der Retreatprozess und seine Auswirkungen: Umgang mit (negativen) Gefühlen, Meditation vs. Psychotherapie, „Das innere Team“ als Möglichkeit für eine besseren Umgang mit Emotionen   |
| 16:00 – 17:00 Uhr  | Für sich Sorge tragen - Negative Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist, Stress als modernes Symptom einer kranken Gesellschaft (1 Std. p.B.)   |
| 17:00 – 18:00 Uhr  | Vorstellung und Anleitung der Metta-Meditation  |
| 20.30 – 21.30 Uhr  | Selbsterfahrung: Buddhistische Meditation   |
| <b>4.Tag Schweigeretreat</b>   |   |
| 09:00 – 10:00 Uhr  | Die Atempraxis in der Meditation III: Herzöffnungsmeditation  |
| 10:15 – 12:00 Uhr  | Vorstellung und Anleitung von Wertemeditationen: Selbstbestimmung, Selbstverwirklichung, Selbsterkenntnis, Selbstbefreiung  |
| 14:30– 15.30 Uhr   | Selbständiges Anleiten Wertemeditation in Kleingruppen  |
| 16:30 – 18:00 Uhr  | Schweigenbrechen: Achtsamkeit und Schweigen<br>Erfahrungsaustausch über den Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt, Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf ziehen, Was kann ich in den beruflichen Alltag übernehmen. (1,5 Std. p.B.)   |

# Ablaufplan - Meditationen leiten auf Wangerooge und auf Sylt

**Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Unterstützung der Stressbewältigung im beruflichen und privaten Kontext**

(Ausbildungsmodul von „Trainer Achtsamkeit“)

|  |  |
|--|--|
| <b>19:30 – 21:00 Uhr</b>   | Selbständiges Anleiten Wertemeditation in Kleingruppen   |
| <b>5.Tag</b>   |  |
| <b>09:00 – 10:30 Uhr</b>   | Rahmenbedingungen eines Meditationskurses auch im beruflichen Umfeld <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau eines Meditationskurses</li><li>• Phasen der Anleitung</li><li>• Indikation und Kontraindikationen</li><li>• Probleme und Störungen in der Meditation</li><li>• Begleiterscheinungen</li><li>• Unterschiedliche Wirkungen von Meditationen</li><li>• Sitzhaltungen</li></ul> |
| <b>10:30 – 12:00 Uhr</b>   | Erste eigene Meditation erstellen und aufnehmen (Handy)  |
| <b>13:00 - ca. 15:30 Uhr</b>   | Abschlussmeditation und Zertifikatsübergabe  |
| Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Beschäftigte in heilpädagogischen, pflegerischen und therapeutischen Berufen und sonstige Interessierte. |  |
| <b>Abreise ab 10 Uhr nach dem Frühstück am Samstag</b>   |  |

## Seminarziele:

- Die Fähigkeit erwerben, Kleingruppen in der Meditation anzuleiten
- Menschen dabei unterstützen effektiver mit berufsbelastenden Situationen und Stress umzugehen
- Handlungsmöglichkeiten bei akuten Stresssituationen für Teilnehmer aufzuzeigen
- Menschen dabei unterstützen, dass sie mehr Handlungskompetenzen bei stressbedingten Situationen erwerben
- Menschen dabei unterstützen, dass sie mehr Arbeitszufriedenheit erwerben
- Menschen dabei unterstützen, dass sich die Selbstwirksamkeit und der Erhaltung der Leistungsfähigkeit sich verbessert.

# Ablaufplan - Meditationen leiten auf Wangerooge und auf Sylt

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Unterstützung der Stressbewältigung im beruflichen und privaten Kontext

(Ausbildungsmodul von „Trainer Achtsamkeit“)

## 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 6692/1718/21 bis 15.08.2023)
- NRW (gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Niedersachsen (gemäß Anerkennung VA-Nr. 1213/1812 bis 31.12.2021)
- Saarland gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- Schleswig-Holstein (Gz.WBG/B/24578 bis 31.12.2021)
- Brandenburg (Gesch.Z.: 26.13-47142 bis 29.10.2021)
- Berlin (GZ.: II A 75 – 108555 bis 22.11.2021)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2020-829 bis 22.11.2021)
- Hessen (AZ: III 1A-55n-4145-1026-21-0464 bis 20.06.2023)

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.



Unterschrift B.I.E.K.

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

Unterschrift Teilnehmer/in