

Ablaufplan - Meditationen leiten

(Zen-Meditation – Lernen Sie, wie Sie sich und Andere zu mehr Glück und Zufriedenheit verhelfen)

**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 – 18.30 Uhr	Einführung in die Zen-Meditation. Achtsames meditatives Essen als Meditation in der Zen-Tradition
18.45 - 19.45 Uhr	Zen-Meditation (Zazen)
19.45 – 20.15 Uhr	Abendessen in Stille
20.30 – 21.15 Uhr	Kleingruppen Atemachtsamkeitsmeditation
21.30	Betruhe
2.Tag	
06.00 Uhr	Aufstehen
06.30 – 07.30 Uhr	Zen-Meditation mit anschließender Zeremonie
08.00 – 08.30 Uhr	Frühstück
09.00 – 10.00 Uhr	Innere und äußere Struktur um die meditative Praxis den ganzen Tag aufrechterhalten zu können am Beispiel an der Struktur eines ZEN Klosters.
10:00 – 12.00 Uhr	Meditation als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag (2 Std. p.B.)
12.30 Uhr	Mittagessen (traditionell und in Stille)
14:30 – 17.30 Uhr	Unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen und einüben: Bodyscan, Körperhaltung auf Kissen, Bänkchen und Stuhl, Atemtechnik, Geisteshaltung, Hindernisse erkennen und korrigieren.
18.15– 19.30 Uhr	Zen-Meditation
19.45 – 20.15 Uhr	Abendessen in Stille
20.30 – 21.15 Uhr	Kleingruppen Atemachtsamkeitsmeditation
21.30	Betruhe
3.Tag Schweigeretreat	
06.00 Uhr	Aufstehen
06.30 – 07.30 Uhr	Zen-Meditation mit anschließender Zeremonie
08.00 – 08.30 Uhr	Frühstück
08.45 – 09.15Uhr	Meditation in der alltäglichen Arbeit (Einführung)
09.15 – 09.45 Uhr	Praxis der Meditation in der alltäglichen Arbeit (Einführung)
09.45 – 12.00 Uhr	Unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen und einüben: Gehmeditation, Techniken der geführte Meditation, Techniken um Achtsamkeit und Konzentration aufrechtzuerhalten.
12.30 Uhr	Mittagessen (traditionell und in Stille)
14.30- 15.30 Uhr	Umgang mit Gefühlen während der Meditation

15:30 – 17:30 Uhr	Was bedeutet Stress für „Dich“? Macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen) und deren Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft (2 Std. p.B.)
18.15 – 19.30 Uhr	Zen-Meditation
19.45 – 20.15 Uhr	Abendessen in Stille
20.30 – 21.15 Uhr	Kleingruppen Atemachtsamkeitsmeditation
21.30	Bettruhe
4.Tag Schweigeretreat	
06.00 Uhr	Aufstehen
06.30 – 07.30 Uhr	Zen-Meditation mit anschließender Zeremonie
08.00 – 08.30 Uhr	Frühstück
08.45 – 09.15 Uhr	Das Meditationsretreat
09.15 – 09.45 Uhr	Meditation in der alltäglichen Arbeit (Einführung)
09.45 – 12.00 Uhr	Die innere und äußere Stille
12.30 Uhr	Mittagessen (traditionell und in Stille)
14.30- 15.30 Uhr	Unterschied von Samatha- und Vispassana-Meditation
15.45 – 17.45 Uhr	Für sich Sorge tragen - Negative Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist, Stress als modernes Symptom einer kranken Gesellschaft (2 Std. p.B.)
18.15 – 19.30 Uhr	Zen-Meditation
19.45 – 20.15 Uhr	Abendessen in Stille
20.30 – 21.15 Uhr	Kleingruppen Atemachtsamkeitsmeditation
21.30	Bettruhe
5.Tag	
06.00 Uhr	Aufstehen
06.30 – 07.30 Uhr	Zen-Meditation mit anschließender Zeremonie
08.00 – 08.30 Uhr	Frühstück
08.45 – 09.15 Uhr	Objektlose Meditation – Öffnung des Herzgeistes
09.30 – 12.00 Uhr	Stress mit Achtsamkeit begegnen – Anregungen, wie man Achtsamkeit ins Berufs- und Alltagsleben praktiziert
12.30 Uhr	Mittagessen (traditionell und in Stille)
13.00 – ca. 15.30 Uhr	Offene Fragen/Abschluss/ Zertifikatsübergabe
danach	Zimmer putzen und Abreise
Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Beschäftigte in heilpädagogischen, pflegerischen und therapeutischen Berufen und sonstige Interessierte.	

Seminarziele:

- Effektiver Umgang für berufsbelastende Situationen und Stress
- Handlungsmöglichkeiten bei akuten Stresssituationen
- Selbstkompetenz bei stressbedingten Situationen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Gelassenheit bei Stress in Beruf und Alltag
- Verbesserung der Selbstwirksamkeit, Erhaltung der Leistungsfähigkeit

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation
veranstaltet vomdas Seminar

“Meditationen-Leiten (Zen-Meditation)“

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

- NRW (gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Saarland gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- Berlin (AZ: II A 72 – 112790 bis 19.04.2023)
- Niedersachsen (AZ: 1213/1812 bis 31.12.2023)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/1271/21 bis 18.04.2023)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2021-4 bis 21.11.2021)
- Schleswig-Holstein: GZ: WBG/B/24573 bis 31.12.2021)

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.



S. Dusk

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