Ihr Spezialist für Lebensbalance und Ausbildungen

Ablaufplan - Meditationen leiten

Zen-Meditation – Lernen Sie, wie Sie sich und anderen 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	Bettruhe
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 Bespiel 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	Bettruhe
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 geführten 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

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686 Fax: 06251/581430
www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de

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 Vispassanameditation
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

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686 Fax: 06251/581430
www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom ……. bis …….
das Seminar **„Meditationen-Leiten (Zen-Meditation)“**

Ich

_____

wohnhaft in

_____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Saarland (gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / 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: 207-53502-2022-1270 bis 13.02.2025)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/28582 bis 31.12.2023)
- Brandenburg (GZ: 46.16-53986 bis 10.11.2023)
- Hessen (AZ: III1A-55n-4145-1026-21-0161)

In Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1 BzGW BW vor. Das Seminar ist eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW.

In Nordrhein-Westfalen liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.

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 B.I.E.K. Unterschrift Teilnehmer/in

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686 Fax: 06251/581430
www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de