Ablaufplan - Meditationen leiten ZEN

Stärkung der Stressresilienz und Erhöhung der Leistungsfähigkeit in einer Welt mit sich ständig veränderten beruflichen Herausforderungen

Vergleichende Betrachtung des gesellschaftlichen Umgangs mit Stress in Deutschland und Frankreich

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; Vergleich der gesellschaftlichen Umgangs in Deutschland und Frankreich **(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
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; vergleichende Betrachtung in Deutschland und Frankreich **(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
- Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686
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)“**

Kloster Ryumon Ji, Frankreich

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 74 – 122574 bis 18.09.2025; für Beschäftigte aus heilpädagogischen, pflegerischen und therapeutischen Berufsfeldern)
- Niedersachsen (AZ: 1213/1812, VA-Nr. B24-123488-90 bis 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/1732/23 bis 18.06.2025; für Beschäftigte in sozialen, pädagogischen, therapeutischen und medizinischen Bereichen)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2022-1270 bis 13.02.2025)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/30851 bis 31.12.2024)
- Brandenburg (GZ: 46.14-57920 bis 22.11.2024)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1026-23-1094 bis 06.12.2025)
- Hamburg (gem. AZ: HI 43-2/406-07.5, 61769 bis 22.11.2026)

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