

**Ablaufplan Meditation leiten – in der Natur und Stille**  
**Wirkungsvoller Umgang mit beruflichen Belastungen.**  
**Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft.**  
 Ausbildungsmodul „ganzheitliche/r Meditationslehrer\*in“

1. Tag	
14:00 - 14:30	Einführung in die Ausbildung, Kennenlernen, Gruppenregeln
14:30 - 18:00	Die Haltung der Achtsamkeit in der Meditation, theoretische Grundlagen, Entstehung, Abgrenzung zu anderen Methoden
19:00 - 21:00	Kleingruppenarbeit: Achtsamkeitsübungen in der Gruppe
2. Tag	
09:00 - 11:00	Arbeiten in der Natur – Was ist zu beachten - Kleingruppenübung Aktivierung aller Sinne, Achtsamkeit erleben in der Natur.
11:00 – 12:00	Grundlagen der Stresstheorie und psychosomatische Störungen. Einflussfaktoren zur Erzeugung von Stress im Beruf, Achtsamkeitskonzepte als relevanter Faktor im Gesundheitswesen bei stressbedingten Erkrankungen (Vorstellung wissen. Studien) (1,0h p.B.)
14:30 - 16:00	Salutogenese Konzept-Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems (1,5h p.B.) Achtsamkeitsübungen als Integrationsmöglichkeiten für die Arbeitswelt.
16:00 – 18:00	Angeleitet Achtsamkeitsübungen in der Natur für Einzelpersonen bzw. Gruppenarbeit. Selbständige Durchführung von kurzen Übungssequenzen mit Feedback
19:30 - 21:00 Uhr	Kleingruppenarbeit: Übungen erarbeiten mit den 4 Elementen
3. Tag	
09:00 - 12:00	Vorstellung der 4 Elementeübungen: (Luft und Wasser) Durchführung und Feedback Vorbereitung eines Schweigertrets – Vorteile und Stolpersteine
14:30 - 18:00	Übungen aus dem „schweigende Waldbaden“, Selbständige Durchführung von kurzen Übungssequenzen mit Feedback
19:30 - 21:30 Uhr	Persönlicher Umgang mit dem Schweigen (Selbsterfahrung)
4. Tag	
09:00 - 11:00	Vorstellung weitere Übungen zu den Elementen (Erde und Feuer): Durchführung und Feedback
11:00 – 12:00	Gesellschaftliche Vorstellungen des Begriffes: psychische Gesundheit (1h p. B.) Übungen aus dem „schweigende Waldbaden“, Selbständige Durchführung von kurzen Übungssequenzen mit Feedback
14:30 - 18:00	Achtsames Gehen, Hören, Fühlen und Sehen in der Natur. Anleitungen zu unterschiedlichen Meditationen, Anleitung, selbständige Durchführung und Feedback
19.30 - 21:00	Prävention: welchen Stellenwert hat die Gesunderhaltung am Arbeitsplatz, in der Gesellschaft und in den Unternehmen wirklich (Anspruch und Wirklichkeit).(1,5h p.B.) Eigenständige Ausarbeitung.
5. Tag	
09:00 - 11:00	Gefahren bei Seminaren in der Natur, Unfallprävention und Risikominimierung, was mache ich bei Notsituation, Wettereinflüssen, Erste Hilfe bei lebensbedrohlichen Zuständen. Rechtliche Bestimmungen bei gewerblichem Betreten eines Waldes
11:00 – 12:00	Wie Natur-Erleben unser Gehirn und unser (berufliches) Verhalten beeinflusst – Ergebnisse der Forschung v. Prof. Dr. Simone Kühn, Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Berlin (1h p. B.)
13:00 – 14:30	Abschlussprüfungsfragerunde
14:30 – 16:00	Abschluss, Zertifikatübergabe

## für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation  
veranstaltet

vom ..... bis .....

die Ausbildung „**Meditationen leiten – in der Natur und in der Stille**“

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Saarland (gem. § 6 Abs. 2 Nr 8 SBFVG, Bescheid vom Juli 2014 unbefristet)
- Berlin (gem. §10 BiZeitG, GZ: II A 72 – 124064 bis 18.03.2026)
- Sachsen-Anhalt (gemäß AKTz: 207-53502-2023-1103 Reg.-Nr. 353 bis 24.04.2024)
- Thüringen (gem. ThürBfG AZ: 27-0342-4744, Bescheid vom Nov 2023 unbefristet)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/30804 bis 31.12.2024)
- Rheinland-Pfalz (gem. §7 des rheinland-pfälzischen Bildungsfreistellungsgesetzes, AZ: 6692/0459/24 bis 17.03.2026)
- Hessen (gem. AZ: III7-55n-4145-1026-23-2004 bis 17.03.2026)
- Brandenburg (gem. §7 Absatz 2 BFV, GZ: 46.15-57116 bis 04.10.2024)
- Niedersachsen (VA-Nr.: B24-123260-86 bis 31.12.2026)
- Hamburg (gem. HmbBG AZ HI 43-2/406-07.5, 62307)

In **Baden-Württemberg** liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1BzGW 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.

  
\_\_\_\_\_

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