Ablaufplan - Meditationen leiten

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

(Ausbildungsmodul von „Trainer Achtsamkeit“)

1. Tag	
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: Abgrenzung von Meditation und Entspannung, Grenzen der Meditation Äußere und innere Haltung des/der Meditationsleiter in
14:30 - 16:30 Uhr	Meditation als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungs-möglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag (2,0h p. B.)
2. Tag	
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 (1,5h 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
3. Tag Schweigeretreat	
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: 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 (1,0h p. B.)
17:00 - 18:00 Uhr	Vorstellung und Anleitung der Metta-Meditation
4. Tag Schweigeretreat	
09:00 - 10:00 Uhr	Die Atempraxis in der Meditation III: Herzöffnungsmeditation
10:15 - 12:00 Uhr	Vorstellung und Anleitung von Meditation mit Qualitäten
14:30 - 15.30 Uhr	Selbständiges Anleiten Meditation mit Qualitäten

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

Ablaufplan - Meditationen leiten

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

(Ausbildungsmodul von „Trainer Achtsamkeit“)

16:30 - 18:00 Uhr	Schweigenbrechen: Achtsamkeit und Schweigen 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 (1,5h p. B.)
19.30 - 21.00 Uhr	Selbständiges Anleiten Meditation mit Qualitäten in Kleingruppen
5. Tag	
09:00 - 10:30 Uhr	Rahmenbedingungen eines Meditationskurses auch im beruflichen Umfeld • Aufbau eines Meditationskurses • Phasen der Anleitung • Indikation und Kontraindikationen • Probleme und Störungen in der Meditation • Begleiterscheinungen • Unterschiedliche Wirkungen von Meditationen • Sitzhaltungen
10:30 - 12:00 Uhr	Erste eigene Meditation erstellen und aufnehmen (Handy)
13:00 - 15:30 Uhr	Abschlussmeditation und Zertifikatsübergabe

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Beschäftigte in heilpädagogischen, pflegerischen und therapeutischen Berufen und sonstige Interessierte

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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom …….…….. bis ……..……..

die Online - Ausbildung **„Meditation leiten“**

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Rheinland-Pfalz (**keine Online Bildungsurlaube möglich**)
- Berlin (gemäß GZ: II A 74 – 116426 bis 30.01.2024)
- Brandenburg (gemäß GZ: 46.14-54038 bis 15.12.2023)
- Hamburg (gemäß AZ: HI 43-2/406-07.5, 59226 bis 30.03.2025; für Teilnehmende aus therapeutischen und medizinischen Berufen oder als Heilpädagogen Tätige, die die vermittelten Kenntnisse hauptberuflich an ihren Klienten anwenden)
- Hessen (gemäß AZ: III 1A-55n-4145-1026-23-1525 bis 10.12.2025)
- Saarland (gemäß §6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Niedersachsen (gemäß Anerkennung VA-Nr. 1213/1812 bis 31.12.2024)
- Schleswig-Holstein (gemäß GZ: WBG/B/30749 bis 31.12.2024)
- Sachsen-Anhalt (gemäß AZ: 207-53502-2024-404 bis 13.12.2024)

In **Baden-Württemberg** liegt eine **Trägeranerkennung** gemäß §9 Abs. 1 BzGW BW vor. **Keine Online Bildungsurlaube möglich**

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
www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de