Ablaufplan - Meditationen leiten

Förderung der gesellschaftlichen Akzeptanz von Achtsamkeitspraktiken und Stärkung sozialen Verantwortung im Unternehmen. (Ausbildungsmodul von „Trainer Achtsamkeit“)

1. Tag	
14:00 - 15:30	Einführung in die Ausbildungswoche, Kennenlernen der Teilnehmer/innen, Was kann der Kurs bringen – was sind die Erwartungen der TN?
15:30 - 17:00	Meditationsgrundlagen: Abgrenzung von Meditation und Entspannung, Grenzen der Meditation Äußere und innere Haltung des/der Meditationsleiter* in
17:00 - 18:00	Meditation als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag (2,0h p. B.)
19:30 - 21:00	Einführung in die buddhistische Meditation (optional im Buddhistischen Kloster)
2. Tag	
09:00 - 10:00	Die Atempraxis in der Meditation I: Bedeutung von Atem in der Meditation, Atemübungen
10:00 - 11:30	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	Selbständiges Anleiten erster Atemmeditation in Kleingruppen
14:30 - 17:00	Unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen und einüben: Körpermeditation, Gehmeditation
17:15 - 18:00	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,
19:30 - 21:00	Einführung in die buddhistische Meditation (optional im Buddhistischen Kloster)
3. Tag Schweigeretreat	
09:00 - 10:00	Die Atempraxis in der Meditation II: Atem und Emotion, Atemübungen, Gefühle willkommen heißen
10:00 - 11:00	Unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen und einüben: Meditation des achtsamen Hörens und des achtsamen Sehens
11:15 - 12:00	Selbständiges Anleiten Atemmeditation in Kleingruppen
14:30 - 16.00	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	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	Vorstellung und Anleitung der Metta-Meditation
19.30 - 21.00	Einführung in die buddhistische Meditation (optional im Buddhistischen Kloster)
4. Tag Schweigeretreat	
09:00 - 10:00	Die Atempraxis in der Meditation III: Herzöffnungsmeditation
10:15 - 12:00	Vorstellung und Anleitung von Meditation mit Qualitäten
14:30 - 15.30	Selbständiges Anleiten Meditation mit Qualitäten in Kleingruppen
16:30 - 18:00	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	Selbständiges Anleiten Meditation in Kleingruppen
5. Tag	
09:00 - 10:30	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	Erste eigene Meditation erstellen und aufnehmen (Handy)
13:00 - 15:30	Abschlussmeditation und Zertifikatsübergabe

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

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Beschäftigte in heilpädagogischen, pflegerischen und therapeutischen Berufen und sonstige Interessierte, die im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements oder auch im Rahmen des eigenen Teams Achtsamkeitsübungen zu Verbesserung der Konzentration und der Regulierung von Stressreaktion anbieten wollen.

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 Ausbildung **„Meditation leiten“** im

Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn/Wald-Michelbach)

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Rheinland-Pfalz (gemäß AZ 6692/2743/23 bis 03.09.2025)
- Niedersachsen (gemäß Anerkennung VA-Nr. 1213/1812 bis 31.12.2024)
- Saarland (gemäß §6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Schleswig-Holstein (gemäß GZ: WBG/B/30749 bis 31.12.2024)
- Brandenburg (gemäß GZ: 46.14-54038 bis 15.12.2023)
- Berlin (gemäß GZ: II A 74 – 116426 bis 30.01.2024)
- Sachsen-Anhalt (gemäß AZ: 207-53502-2024-404 bis 13.12.2024)
- Hessen (gemäß AZ: III 1A-55n-4145-1026-1525 bis 10.12.2025)
- 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)

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.

S. Duske

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