Meditationen leiten ZEN

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

1. Tag	Lerninhalte
14:00 – 16:00	Meditationsgrundlagen Abgrenzung von Meditation und Entspannung, Grenzen der Meditation, Äußere und innere Haltung, Rolle des Anleitenden Einführung in die Grundlagen des Anleitens von Meditation: Haltung und Verantwortung als Meditationsleiter*in, Aufbau und Struktur einer Meditationseinheit, Sprachführung und Präsenz
16:00 – 18:00	Einführung in die Zen-Meditation.
18:00 – 18:30	Achtsames meditatives Essen als Meditation in der Zen-Tradition
18:45 – 19:45	Zen-Meditation (Zazen)
19:45 – 20:15	Abendessen in Stille
20:30 – 21:15	Kleingruppen: Anleiten Atemachtsamkeitsmeditation
21:30	Bettruhe
2. Tag	**Lerninhalte**
06:00	Aufstehen
06:30 – 07:30	Zen-Meditation mit anschließender Zeremonie
08:00 – 08:30	Frühstück
09:00 – 10:00	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	Meditation als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag; Vergleich des gesellschaftlichen Umgangs in Deutschland und Frankreich (2h pol. Bild.)
12:30	Mittagessen (traditionell und in Stille)
14:30 – 17:30	Unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen und einüben: Bodyscan, Körperhaltung auf Kissen, Bänkchen und Stuhl, Atemtechnik, Geisteshaltung, Hindernisse erkennen und korrigieren. Anleitungserfahrungen • Teilnehmende leiten in Kleingruppen kurze Meditationseinheiten an • Feedback durch Gruppe und Dozent*in • Reflexion der eigenen Wirkung, Sprache und Struktur
18:15 – 19:30	Zen-Meditation
19:45 – 20:15	Abendessen in Stille
20:30 – 21:15	Kleingruppen: Anleiten Atemachtsamkeitsmeditation
21:30	Bettruhe
3. Tag	**Lerninhalte · Schweigeretreat**
06:00	Aufstehen
06:30 – 07:30	Zen-Meditation mit anschließender Zeremonie
08:00 – 08:30	Frühstück
08:45 – 09:15	Meditation in der alltäglichen Arbeit (Einführung)
09:15 – 09:45	Praxis der Meditation in der alltäglichen Arbeit (Einführung)

09:45 – 12:00	Unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen und einüben: Gehmeditation, Techniken der geführten Meditation, Techniken, um Achtsamkeit und Konzentration aufrechtzuerhalten. Vertiefung Anleitungskompetenz • Aufbau geführter Meditationen • Einsatz von Stimme, Pausen und Sprache • Umgang mit Unsicherheiten beim Anleiten Praxisphase: Teilnehmende übernehmen angeleitete Sequenzen in der Gruppe
12:30	Mittagessen (traditionell und in Stille)
14:30 – 15:30	Umgang mit Gefühlen während der Meditation
15:30 – 17:30	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 (2h pol. Bild.)
18:15 – 19:30	Zen-Meditation
19:45 – 20:15	Abendessen in Stille
20:30 – 21:15	Kleingruppen Atemachtsamkeitsmeditation
21:30	Bettruhe
4. Tag	**Lerninhalte · Schweigeretreat**
06:00	Aufstehen
06:30 – 07:30	Zen-Meditation mit anschließender Zeremonie
08:00 – 08:30	Frühstück
08:45 – 09:15	Das Meditationsretreat
09:15 – 09:45	Meditation in der alltäglichen Arbeit (Einführung)
09:45 – 12:00	Die innere und äußere Stille, Didaktische Umsetzung im beruflichen Kontext • Planung und Durchführung von Meditationseinheiten im beruflichen Umfeld • Anpassung an Zielgruppen (z. B. Mitarbeitende, Klienten, Gruppen) • Durchführung eigener angeleiteter Meditationen • Feedback und Supervision
12:30	Mittagessen (traditionell und in Stille)
14:30 – 15:30	Unterschied von Samatha- und Vispassanameditation
15:45 – 17:45	Für sich Sorge tragen - Negative Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist, Stress als modernes Symptom einer kranken Gesellschaft (2h pol. Bild.)
18:15 – 19:30	Zen-Meditation
19:45 – 20:15	Abendessen in Stille
20:30 – 21:15	Kleingruppen Atemachtsamkeitsmeditation
21:30	Bettruhe
5. Tag	**Lerninhalte**
06:00	Aufstehen
06:30 – 07:30	Zen-Meditation mit anschließender Zeremonie
08:00 – 08:30	Frühstück
08:45 – 09:15	Objektlose Meditation – Öffnung des Herzgeistes

09:30 – 12:00	Stress mit Achtsamkeit begegnen – Anregungen, wie man Achtsamkeit ins Berufs- und Alltagsleben praktiziert Abschlussmodul: Anleitungskompetenz festigen • Eigenständige Durchführung einer Meditationseinheit durch die Teilnehmenden • Feedback anhand klarer Kriterien (Struktur, Sprache, Präsenz, Wirkung) • Transfer: Einsatz im beruflichen Kontext
12:30	Mittagessen (traditionell und in Stille)
13:00 – ca. 15:30	Offene Fragen/Abschluss/ Zertifikatsübergabe
danach	Zimmer putzen und Abreise

Lerninhalte

- **Tag 1 – Einführung und Grundlagen:** Unterschiede zwischen Erholung und aktiver Meditation, erste Achtsamkeitsübungen sowie gemeinsame Stille- und Atemübungen.
- **Tag 2 – Struktur und Stressprävention:** Übertragbare Rituale und Routinen für den Arbeitsalltag, Meditation als Burnout-Prophylaxe, Ländervergleich zum Umgang mit Stress und erste Techniken für Pausen und Stressbewältigung.
- **Tag 3 – Schweigeretreat und Arbeitsintegration:** Schweigeelemente zur Selbstreflexion, Achtsamkeit in alltäglichen Tätigkeiten, Stressrisiken und Umgang mit Gefühlen.
- **Tag 4 – Vertiefung und Stressanalyse:** Vertiefung der Meditationspraxis, negative Auswirkungen von Stress, Fürsorge für die eigene Gesundheit und Stille-Phasen.
- **Tag 5 – Transfer und Umsetzung im Berufsalltag:** Herzoffene Haltung, konkrete Strategien zur Stressbewältigung im Berufsalltag und Zertifikatsübergabe.

Lernziele

Nach der Ausbildung können die Teilnehmenden

- Meditation methodisch und didaktisch kompetent anleiten,
- Meditationseinheiten eigenständig planen, durchführen und reflektieren,
- ihre Kommunikations- und Anleitungskompetenz im beruflichen Kontext einsetzen,
- effektiv mit berufsbelastenden Situationen und Stress umgehen,
- in akuten Stresssituationen handeln und Selbstkompetenz zeigen,
- Stress in Beruf und Alltag mit Gelassenheit begegnen und ihre Arbeitszufriedenheit erhöhen,
- ihre Selbstwirksamkeit verbessern und ihre Leistungsfähigkeit erhalten,
- die gesellschaftspolitische Bedeutung von Präventionsmaßnahmen erfassen.

Vorteile für den Arbeitgeber

- **Wirksamer Einsatz.** Mitarbeitende kennen die Unterschiede zwischen Erholung und aktiver Meditation und haben realistische Erwartungen an den Einsatz im Arbeitskontext.
- **Weniger Fehler.** Achtsamkeitsübungen und Stille-Phasen stärken Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne, was Fehlerraten im Berufsalltag reduziert.
- **Weniger Krankheitsausfälle.** Mitarbeitende verstehen Meditation als Burnout-Prophylaxe und werden für präventives Verhalten und Stressrisiken sensibilisiert.
- **Praktische Tools.** Übertragbare Rituale, Routinen und Techniken geben Handwerkszeug für Pausen und Stressbewältigung im Berufsalltag und stärken die Resilienz.

- **Emotionale Stabilität.** Selbstregulation und der Umgang mit Gefühlen senken die emotionale Reaktivität und führen zu konfliktärmerem Verhalten im Beruf.
- **Besseres Miteinander.** Gemeinsame Übungen und eine herzoffene Haltung fördern nonverbales Verständnis, Empathie und Teamgeist im Unternehmen.
- **Höhere Produktivität.** Konkrete Strategien zur Stressbewältigung führen zu höherer Produktivität und Mitarbeiterzufriedenheit und zu einer bewussteren Work-Life-Balance.
- **Stärkere Bindung.** Die Zertifikatsübergabe stärkt das Commitment der Teilnehmenden und die Identifikation mit dem Arbeitgeber.

Nur für Mitarbeiter*innen aus Hessen

Bescheid Hessen – Frankreich

Hessisches Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales

Bu
Web

HESSEN

Hessisches Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales
Postfach 31 40 · 65021 Wiesbaden

Bergsträßer Institut für ganzheitliche
Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstraße 10-12
64625 Bensheim

Aktenzeichen III7-55n-4145-1026-25-2492

Bearbeiter/in: Ekkehard Ebermann
Durchwahl: (06 11) 3219-3673
Fax: (06 11) 327194685
E-Mail: bildungsurlaub@hsm.hessen.de

Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht:

Datum: 21. November 2025

Hessisches Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub (HBUG) in der Fassung der Bekanntmachung vom 28. Juli 1998 (GVBl. I S. 294, 348), zuletzt geändert durch Gesetz vom 13. Oktober 2022 (GVBl. S. 499)
Ihr Antrag vom 28.10.2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG erkenne ich die nachstehend genannte Veranstaltung (5 Tage) als berufliche Weiterbildung mit dem von Ihnen vorgelegten Seminarplan als Veranstaltungstyp an:
Meditation leiten - (Zen) im Zentempel Ryumji (Elsass). Stärkung der Stress Resilienz und Erhöhung der Leistungsfähigkeit in einer Welt mit sich ständig verändernden beruflichen Herausforderungen. - Gesellschaftliche Bedeutung von Stressprävention und mentaler Gesundheit im Kontext aktueller Arbeits- und Bildungspolitik in Deutschland und der Europäischen Union.

Die Anerkennung gilt ab dem bei Antragstellung genannten ersten Veranstaltungstermin für die Dauer von zwei Jahren vom **19.01.2026** bis **18.01.2028**.

Sie sind verpflichtet, mir spätestens bis zum Ablauf der Anerkennung die Zeit und den Ort der von Ihnen entsprechend dem anerkannten Veranstaltungsprogramm durchgeführten Bildungsmaßnahmen mitzuteilen.

Der der Anerkennung zugrunde liegende Seminarplan ist verbindlich.
Wesentliche Änderungen für die Anerkennung maßgebender Tatsachen sind mir unverzüglich mitzuteilen.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Kathrin Belten

Dieser Bescheid wurde elektronisch erstellt und ist ohne Unterschrift gültig.

Sonnenberger Straße 2/2A
65193 Wiesbaden
Telefon: (0611) 3219–0
Telefax: (0611) 32719-3700
E-Mail: poststelle@hsm.hessen.de
Internet: http://www.soziales.hessen.de

Das Dienstgebäude Sonnenberger Straße 2/2A ist mit den
Buslinien 1, 8 (Haltestelle: Kurhaus/Theater) und 16 (Haltestelle Kureck) zu erreichen

Nur für Arbeitnehmer*innen aus Berlin

Bescheid Berlin – Frankreich (Seite 1 von 2)

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN

SenASGIVA, Oranienstraße 106, 10969 Berlin

B.I.E.K. - Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation
Promenadenstr. 10-12

64625 Bensheim

Geschäftszeichen (bitte angeben)
II A 75 - 131412
Bearbeiterin / Bearbeiter:
Frau Schlawack
Zimmer:

Telefon:
030 / 9028 - 1414
Datum:
22.08.2025

Bescheid über die Anerkennung von Bildungsveranstaltungen
gemäß § 10 Absatz 1 Satz 3 Berliner Bildungszeitgesetz [BiZeitG] vom 05.07.2021 (GVBl. S. 849)

Anlage: Berichtsbogen

Sehr geehrte Damen und Herren,

auf Ihren Antrag vom 28.07.2025 wird die Veranstaltung:

Thema:	Ausbildung Zen Meditation Seminar/Uhrzeiten: Zu den festgelegten Präsenzzeiten nach Maßgabe des Veranstaltungsplans
Veranstalter:	B.I.E.K. - Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim Telefon: 06251780686
Veranstaltungsart:	Berufliche Weiterbildung
Teilnehmerkreis:	Für Berliner Arbeitnehmer/innen aus heilpädagogischen, pflegerischen und therapeutischen Berufen, die o.g. Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
Veranstaltungsort:	Weiterswiller und ggf. andere Orte (Frankreich)
Termin/Zeitraum:	20.10.2025 - 24.10.2025 (5 Tage) 17.11.2025 - 21.11.2025 (5 Tage)

gemäß § 10 Absatz 1 Satz 3 des Berliner Bildungszeitgesetzes als Bildungsveranstaltung anerkannt.

Bescheid Berlin – Frankreich (Seite 2 von 2)

Diese Anerkennung gilt für die Dauer von drei Jahren ab dem 20.10.2025. Innerhalb der Dreijahresfrist kann die Veranstaltung beliebig oft ohne Antragsstellung neu angeboten werden, soweit sie nach Thema, Inhalt, Arbeits- und Zeitplan mit der o.g. Bildungsveranstaltung übereinstimmt.

Es wird darauf hingewiesen, dass die Anerkennung gemäß § 48 Verwaltungsverfahrensgesetz [VwVfG] i.V.m. § 1 Abs. 1 des Gesetzes über das Verfahren der Berliner Verwaltung [VwVfG BE] zurückgenommen bzw. gemäß § 49 VwVfG i.V.m. § 1 Abs. 1 VwVfG BE widerrufen werden kann, sofern die Voraussetzungen für die Anerkennung nicht oder nicht mehr vorliegen.

Soll diese Veranstaltung auch nach Ablauf dieser Frist wiederholt werden, beantragen Sie bitte die erneute Anerkennung bis spätestens zehn Wochen vorher.

Änderungen der im Antrag enthaltenen Angaben sind der Senatsverwaltung von Ihnen unverzüglich mitzuteilen.

Es wird darauf hingewiesen, dass Sie gemäß § 11 Absatz 2 Satz 1 des Berliner Bildungszeitgesetzes als Träger anerkannter Bildungsveranstaltungen verpflichtet sind, der Anerkennungsbehörde Auskunft über Gegenstand, Verlauf und Teilnehmende der anerkannten Veranstaltungen in nicht personenbezogener Form zu erteilen. Gemäß § 11 Absatz 2 Satz 2 des Berliner Bildungszeitgesetzes gehören dazu auch Angaben über Anzahl, Geschlecht, Alter, Vorbildung, Beruf und Staatsangehörigkeit der Teilnehmenden sowie die Betriebsgröße der Arbeitgeberin oder des Arbeitgebers.

Ferner wird darauf hingewiesen, dass Sie gemäß § 4 Absatz 5 Satz 2 des Berliner Bildungszeitgesetzes verpflichtet sind, den anspruchsberechtigten Personen Bescheinigungen über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung und die Teilnahme an der Bildungsveranstaltung unentgeltlich auszustellen.

Der von Ihnen gemäß § 11 Absatz 2 des Berliner Bildungszeitgesetzes anzufertigende Bericht ist innerhalb von vier Wochen nach Beendigung der jeweiligen Veranstaltung hier einzureichen. Für den Fall, dass Sie Ihrer Berichtspflicht gemäß § 11 Absatz 2 des Berliner Bildungszeitgesetzes oder Ihrer Pflicht zur Ausstellung von Bescheinigungen gemäß § 4 Absatz 5 Satz 2 des Berliner Bildungszeitgesetzes nicht nachkommen, werde ich prüfen, ob zukünftige Veranstaltungen weiterhin als Bildungsveranstaltung anerkannt werden können.

Verwaltungskosten werden nicht erhoben.

Rechtsbehelfsbelehrung:

Gegen diesen Bescheid ist die Klage vor dem Verwaltungsgericht Berlin zulässig. Sie ist innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe dieses Bescheides bei dem Verwaltungsgericht Berlin, Kirchstraße 7, 10557 Berlin schriftlich oder zur Niederschrift des Urkundsbeamten oder in elektronischer Form einzulegen. Die elektronische Form wird durch Übermittlung eines elektronischen Dokuments gewahrt, das für die Bearbeitung durch das Gericht geeignet ist und mit einer qualifizierten elektronischen Signatur der verantwortenden Person versehen ist oder von der verantwortenden Person signiert und auf einem sicheren Übertragungsweg eingereicht wird (vgl. hierzu www.berlin.de/erv). Die Klage ist gegen das Land Berlin, vertreten durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung (Abteilung Arbeit und Berufliche Bildung, Referat II A, Oranienstraße 106, 10969 Berlin) zu richten.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Schlawack

Dieser Bescheid wurde elektronisch erstellt und ist daher ohne Unterschrift gültig

Meditationen leiten ZEN

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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.) veranstaltet das Seminar **„Meditationen-Leiten (Zen-Meditation)“**

Zeitraum vom _____ bis _____

Veranstaltungsort Kloster Ryumon Ji, Weiterswiller (Frankreich)

Name _____

Wohnhaft in _____

beansprucht für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Anerkennung als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung

Bundesland	Aktenzeichen	gültig bis
Baden-Württemberg	AZ: 12c11-6002-61 *Trägeranerkennung des B.I.E.K.*	seit 22.06.2015
Bayern	*kein Landesgesetz zum Bildungsurlaub*	–
Berlin	AZ: II A 75 – 131412 *für Beschäftigte aus heilpädagogischen, pflegerischen und therapeutischen Berufen, die o. g. Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen*	19.10.2028
Brandenburg	Gesch.Z.: 45.15-66370	20.10.2028
Bremen	Für Bremen gibt es ein eigenes Formular – bitte dieses verwenden. *Zum Download auf unserer Webseite beim jeweiligen Seminar.*	–
Hamburg	AZ: HI 43-2/406-07.5, 61769	22.11.2026
Hessen	AZ: III7-55n-4145-1026-25-2492	18.01.2028
Mecklenburg-Vorpommern	*keine Anerkennung*	–
Niedersachsen	AZ: 1213/1812, VA-Nr. B24-123488-90	31.12.2026
Nordrhein-Westfalen	AZ: 48.06.01-134 *Trägeranerkennung des B.I.E.K.*	seit 14.03.2013
Rheinland-Pfalz	AZ: 6692/3660/25 *für Beschäftigte in sozialen, pädagogischen, therapeutischen und medizinischen Bereichen*	19.10.2027
Saarland	AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung	unbefristet
Sachsen	*kein Landesgesetz zum Bildungsurlaub*	–
Sachsen-Anhalt	AZ: 207-53502-2026-370	15.06.2028
Schleswig-Holstein	GZ: WBG/B/36848	31.12.2026
Thüringen	*keine Anerkennung*	–

Durch die Trägeranerkennung können unsere Seminare in Baden-Württemberg und NRW als Bildungsurlaub gebucht werden, da sie den Vorgaben der jeweiligen Landesgesetze entsprechen.

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

Stempel / Unterschrift B.I.E.K.

Ort, Datum, Unterschrift Teilnehmer*in