

## 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	Betruhe
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 Beispiel 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 des gesellschaftlichen Umgangs in Deutschland und Frankreich <b>(2 Std. p. B.)</b>
12.30 Uhr	Mittagessen (traditionell und in Stille)
14:30 – 17.30 Uhr	Unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen und einüben: Bodyscan, Körperhaltung auf Kissen, Bänken 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	Betruhe
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

<b>15:30 – 17:30 Uhr</b>	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 <b>(2 Std. p. B.)</b>
<b>18.15 – 19.30 Uhr</b>	Zen-Meditation
<b>19.45 – 20.15 Uhr</b>	Abendessen in Stille
<b>20.30 – 21.15 Uhr</b>	Kleingruppen Atemachtsamkeitsmeditation
<b>21.30</b>	Bettruhe
<b>4.Tag Schweigeretreat</b>	
<b>06.00 Uhr</b>	Aufstehen
<b>06.30 – 07.30 Uhr</b>	Zen-Meditation mit anschließender Zeremonie
<b>08.00 – 08.30 Uhr</b>	Frühstück
<b>08.45 – 09.15 Uhr</b>	Das Meditationsretreat
<b>09.15 – 09.45 Uhr</b>	Meditation in der alltäglichen Arbeit (Einführung)
<b>09.45 – 12.00 Uhr</b>	Die innere und äußere Stille
<b>12.30 Uhr</b>	Mittagessen (traditionell und in Stille)
<b>14.30- 15.30 Uhr</b>	Unterschied von Samatha- und Vispassanameditation
<b>15.45 – 17.45 Uhr</b>	Für sich Sorge tragen - Negative Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist, Stress als modernes Symptom einer kranken Gesellschaft <b>(2 Std. p. B.)</b>
<b>18.15 – 19.30 Uhr</b>	Zen-Meditation
<b>19.45 – 20.15 Uhr</b>	Abendessen in Stille
<b>20.30 – 21.15 Uhr</b>	Kleingruppen Atemachtsamkeitsmeditation
<b>21.30</b>	Bettruhe
<b>5.Tag</b>	
<b>06.00 Uhr</b>	Aufstehen
<b>06.30 – 07.30 Uhr</b>	Zen-Meditation mit anschließender Zeremonie
<b>08.00 – 08.30 Uhr</b>	Frühstück
<b>08.45 – 09.15 Uhr</b>	Objektlose Meditation – Öffnung des Herzgeistes
<b>09.30 – 12.00 Uhr</b>	Stress mit Achtsamkeit begegnen – Anregungen, wie man Achtsamkeit ins Berufs- und Alltagsleben praktiziert
<b>12.30 Uhr</b>	Mittagessen (traditionell und in Stille)
<b>13.00 – ca. 15.30 Uhr</b>	Offene Fragen/Abschluss/ Zertifikatsübergabe
<b>danach</b>	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

1

# 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 (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- Berlin (AZ: II A 74 – 122574 bis 18.09.2025; für Beschäftigte aus heilpädagogischen, pädagogischen 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-P-60815 bis 11.07.2025)
- 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. Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686

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

Unterschrift Teilnehmer/in