

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx. – xx.xx.xxxx		Seminartitel: Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit
Veranstaltungsort: Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach) Online		
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.		
Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> - Abgrenzung von Meditation und Entspannung - Meditation als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem - psychische und körperliche Erkrankungen - Meditationstechniken - Achtsamkeit und Schweigen 		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	- Abgrenzung von Meditation und Entspannung	Die Teilnehmenden können die Grenzen zwischen Meditation und Entspannung benennen, indem sie die gelernten Definitionen abrufen und wiedergeben. Sie können verstehen, warum Meditation als ganzheitliches Gesundheitssystem sowohl auch als Philosophiesystem gesehen werden kann.
Dienstag	- psychische und körperliche Erkrankungen - Stressreaktionen	Die Teilnehmenden können verstehen und erläutern, wie Stress ausgelöst wird und wie der Körper auf Stress reagiert. In diesem Zusammenhang können sie erklären, warum meditative Zustände den Stressoren /Stressreaktionen entgegenwirken. Sie können einfache Meditationsübungen und Sinnesübungen zur Schulung von Gelassenheit und Achtsamkeit anwenden und an Interessierte weitergeben.
Mittwoch	- Meditationstechniken durchführen - Wirkung von Meditation	Die Teilnehmenden können die Wirkung von Meditationsübungen auf körperlicher, seelischer und mentaler Ebene einordnen, indem sie die unterschiedlichen theoretischen Ansätze nachvollziehen und mit ihren eigenen Erfahrungen abgleichen. Sie können weitere Meditationsübungen und Sinnesübungen zur Schulung von Gelassenheit und Achtsamkeit anwenden und an Interessierte weitergeben.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Donnerstag	- Wirkung von Achtsamkeit und Schweigeübungen	Die Teilnehmenden können Achtsamkeits- und Schweigeübungen in das ganzheitliche Gesundheits- und Philosophiesystem einordnen, indem sie die Übungen selbst durchführen und ihre Wirkung reflektieren. Sie können Meditationsübungen zur Stärkung des persönlichen Stressmanagements anwenden und an andere weitergeben.
------------	---	---

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Freitag	- Weltwahrnehmung - StressmitAchtsamkeit begegnen	Die Teilnehmenden können die Lerneinheiten der Woche nochmal abrufen und sie an Dritte weitergeben. Sie können die Inhalte dieser Woche in einem kleinen Abschlusstest wiedergeben.
---------	---	---

Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 20.30 Uhr	Pause
20.30 Uhr – 21.30 Uhr	Seminar
Dienstag – Donnerstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 20.30 Uhr	Pause
20.30 Uhr – 21.30 Uhr	Seminar
Freitag	
09.00 Uhr – 10.00 Uhr	Seminar
10.00 Uhr – 10.15 Uhr	Pause
10.15 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 15.30 Uhr	Seminar

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom bis das Seminar

„Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit“

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt:

- Bremen (AZ: 23-17 2023/144 bis 19.01.2025)



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