

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 23.02. – 27.02.2026 unter der Seminarnummer 823826 das Seminar „Sixpack im Kopf - Ausbildung zum Meditationskursleiter“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, Es liegt gemäß §10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor, Az.: 48.06-7348)
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen
- **Baden-Württemberg**: Trägeranerkennung gemäß § 9 BzG BW und § 10.3 BzG BW liegt vor (Aktenzeichen 12c11-6002-61)

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Sixpack im Kopf - Ausbildung zum Meditationskursleiter

Ort: Ebertplatz 9, 50668 Köln

Dozent: Florian Heinzmann

Co-Trainerin: Nicole Roewers

Termin: Mo 23. – Fr 27.02.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Montag

09.00 - 10.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung; Vorstellungsrunde; Einführung in das
10.45 – 11.45 Uhr	Die Körperwahrnehmung schulen
11.45 - 12.45 Uhr	Meditatives Yoga
14.15 – 15.15 Uhr	Die Körperwahrnehmung schulen – Teil 2
16.00 – 16.30 Uhr	Tipps/Transfer zur Meditation
16.30 – 17.00 Uhr	Meditation

Dienstag

09.00 – 09.30 Uhr	Morgenmeditation
09.30 – 11.00 Uhr	Stärkung der Konzentration
11.15 - 12.45 Uhr	Pranayama und Yoga
14.15 – 15.15 Uhr	Entspannungsreaktion im Körper herstellen durch Atementspannung
15.30 – 16.30 Uhr	Die größten Hindernisse in der Meditation und wie sie überwunden werden
16.30 – 17.00 Uhr	Meditation

Mittwoch

09.00 – 09.30 Uhr	Morgenmeditation
09.30 – 11.00 Uhr	Identifikation mit negativen Gedanken auflösen
11.15 - 12.45 Uhr	Mit Yoga die Gedankenautobahn stoppen
14.15 – 15.15 Uhr	Das Gedankenkarussell zur Ruhe bringen
15.30 – 16.30 Uhr	So trainierst du deinen Sixpack
16.30 – 17.00 Uhr	Meditation

Donnerstag

09.00 – 09.30 Uhr	Morgenmeditation
09.30 – 11.00 Uhr	Herzkohärenz herstellen
11.15 - 12.45 Uhr	Yoga mit Kraftwortanker
14.15 – 15.15 Uhr	Selbstwirksamkeit
15.30 – 16.30 Uhr	So behältst du deinen Sixpack
16.30 – 17.00 Uhr	Meditation

Freitag

09.00 – 09.30 Uhr	Morgenmeditation
09.30 – 10.45 Uhr	Die Unity Methode
11.00 – 12.30 Uhr	Yoga
14.00 – 14.30 Uhr	Gesamtreflexion und Zertifikatsübergabe
14.30 – max. 17.00 Uhr	Meditation/ Verabschiedung

Seminarziele: Das Hauptziel der Ausbildung ist es, jedem Teilnehmer das Handwerkszeug zur Gruppenarbeit für Meditations- und Achtsamkeitsübungen und beispielsweise einen 8-Wochen-Meditationskurs mitzugeben. Dafür erhält jede*r Teilnehmer*in Übungsmaterialien, das Buch „Sixpack im Kopf“, sowie die dazugehörigen Audio-Meditationen und die fertig ausgearbeitete und erprobte Unterrichtsstruktur für den 8-Wochenkurs.

- Aufbau, Erhalt und Vertiefung der eigenen Meditationspraxis
- Integration der Meditationspraxis in den Alltag
- Fähigkeit zur Entspannung in jeder Stresssituation,
- Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag
- Erlernen von unterschiedlichen Meditationsmethoden

Zielgruppe: Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

In jeder Praxiseinheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) und im Hinblick auf die Weitergabe an Mitarbeiter (Didaktik und Methodik) enthalten.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.