

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 26.04.2027 – 30.04.2027 unter der Seminarnummer 823827 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), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 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)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Anerkennungen sind auf Anfrage möglich in weiteren Bundesländern. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10 bis 12 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
Termin: Mo 26.04. – Fr 30.04.2027, 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.