



**Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Lohmarer Institut führt vom 05.-09.09.2022 unter der Seminarnummer 824222 das Seminar „Ausbildung zum Meditationsexperten“ durch. Zur Kompaktwoche gehören zusätzlich 30 ca. einstündige Online-Lektionen, die vor der Kompaktwoche selbständig erarbeitet werden sollen.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

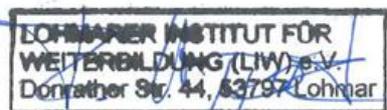
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- Hessen (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- 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: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (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: Ausbildung zum Meditationsexperten  
Ort: Köln, Ebertplatz 9  
Dozenten: Nicole Roewers, Florian Heinzmann  
Termin: 05.-09.09.2022, Montag bis Freitag 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
+ 30 Online-Lektionen, die selbständig, möglichst vor Beginn der Kompaktwoche, absolviert werden

### Kompaktwoche

#### Montag

09.00 - 10.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung; Vorstellungsrunde; Einführung in das Seminar  
10.45 - 11.45 Uhr Das Menschenbild des Yoga, geführte Meditation durch die menschlichen Koshas (Hüllen)  
11.45 - 12.45 Uhr Meditatives Yoga  
14.15 - 14.30 Uhr Meditation  
14.30 - 15.30 Uhr Befreiung des Geistes in den Yogasutras des Patanjali  
15.45 - 16.15 Uhr Tipps/Transfer zur Meditation  
16.30 - 17.00 Uhr Geführte Meditation durch die 8 Stufen des Patanjali

#### Dienstag

09.00 - 09.30 Uhr Morgenmeditation  
09.30 - 10.45 Uhr Der spirituelle Krieger – Die Befreiung des Geistes in der Bhagavad Gita  
11.00 - 11.45 Uhr Meditation: Umgang mit Herausforderungen  
11.45 - 12.45 Uhr Meditatives Yoga  
14.15 - 14.30 Uhr Meditation  
14.30 - 15.30 Uhr Frieden und grenzenlose Freude durch Meditation / Krishnas Praxistipps für Alltag und Beruf  
15.45 - 16.15 Uhr Tipps/Transfer zur Meditation  
16.15 - 17.00 Uhr Meditation: Erkenntnis des Selbst

#### Mittwoch

09.00 - 09.30 Uhr Morgenmeditation  
09.30 - 10.45 Uhr Erkenne dein göttliches Wesen – Die Befreiung des Geistes im Advaita Vedanta  
11.00 - 11.45 Uhr Meditation mit den Mahavkyas (den 4 großen Aussagen der Upanishaden)  
11.45 - 12.45 Uhr Meditatives Yoga  
14.15 - 14.30 Uhr Meditation  
14.30 - 15.30 Uhr Die Methoden des Advaita Vedanta  
15.45 - 16.15 Uhr Vedanta Gleichnisse, Tipps/Transfer zur Meditation  
16.15 - 17.00 Uhr Meditation: Sein, Bewusstsein, Freude

#### Donnerstag

09.00 - 09.30 Uhr Morgenmeditation  
09.30 - 10.45 Uhr Der Zustand der Leere und die Buddha-Natur  
11.00 - 11.45 Uhr Meditation: die 4 edlen Wahrheiten und der 8 fache Pfad  
11.45 - 12.45 Uhr 16 Übungen des bewussten Atems, Gehmeditation  
14.15 - 15.00 Uhr Zen: Koans und Haikus (sinnfreie Rätsel und Kurzgedichte)  
15.00 - 15.45 Uhr Kin-hin (Gehmeditation)  
16.00 - 16.30 Uhr Besprechung eigener Koans und Haikus  
16.15 - 17.00 Uhr Bergmeditation

#### Freitag

09.00 - 09.30 Uhr Morgenmeditation  
09.30 - 10.45 Uhr Schöpfer des eigenen Lebens werden  
11.00 - 11.45 Uhr Das Feld der unbegrenzten Möglichkeiten  
11.45 - 12.45 Uhr Meditation mit offenem Fokus  
14.15 - 15.00 Uhr Gehmeditation  
15.15 - 15.45 Uhr Gesamtreflexion und Zertifikatsübergabe  
16.00 - 16.30 Uhr Abschlussmeditation  
16.30 - 17.00 Uhr Verabschiedung

**Seminarziele:** Das Hauptziel der Ausbildung ist es, jedem Teilnehmer das Handwerkszeug zur eigenen Meditationspraxis sowie zum stresspräventiven Verhalten in Alltag und Beruf mitzugeben. Dafür erhält jeder Teilnehmer Zugang zu 30 Videolektionen, die online eigenständig absolviert werden, sowie umfangreiche Informations- und Übungsmaterialien.

- Kennenlernen verschiedener Meditationspraktiken
- Ermitteln der passenden Praxis für unterschiedliche Herausforderungen
- Integration der Meditationspraxis in den Alltag
- Fähigkeit zur Entspannung in jeder Stresssituation
- Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag

**Zielgruppen:** 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.

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