

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 22.04. - 26.04.2024 unter der Seminarnummer 824224 das Seminar „Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer“ 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**: 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/0953/24 vom 02.01.2024 für Beschäftigte, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, Anerkennung gültig bis 21.04.2026).

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 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 Achtsamkeitstrainer
 Ort: Köln, Ebertplatz 9
 Dozenten: Nicole Roewers, Florian Heinzmann
 Termin: Mo 22.- Fr 26.04.2024, Mo – Do 9 bis 17 Uhr, Fr 9 – max. 17.00 Uhr

Tag 1: Wie Siddharta zum Buddha wurde

Die wechselseitige Abhängigkeit / Bedingtes Entstehen (Pratitya Samutpada), die Unendlichkeit des Geistes, Der mittlere Weg

09:00 – 9:55	Vorstellungsrunde, HRV-Messung
10:00 – 10:30	Pranayama
10:30 – 11:00	Meditation mit den 4 Schritten
11:15 – 12:45	Siddharta Gautamas Familie, Absprung zu Alara Kalama: Meditation über die Unendlichkeit des Geistes, 2. Lehrer Uddaka Ramaputra
14:15 – 15:00	Im Freien: reine Wahrnehmung, von der Wahrnehmung zur Nicht-Wahrnehmung, Buddhas Höhle, Leben an der Niranjana, Meditation: der mittlere Weg
15:00 – 15:30	Achtsamkeit am Fluss
15:45 – 16:30	Die Erleuchtung, wechselseitige Abhängigkeit aller Dinge
16:30 – 17:00	Buddha Kirtan: Gate gate Paragate

Tag 2: Das Rad der Lehre, die 4 edlen Wahrheiten und der achtfache Pfad,

09:00 – 09:45	Pranayama
09:50 – 11:20	Die Mandarine, das Rad der Lehre, die 4 edlen Wahrheiten
11:30 – 12:00	Meditation Shamatha-Vipassana, Wahrnehmung und Nicht-Wahrnehmung
12:00 – 13:00	Meditation gegenseitige Anleitung Shamatha-Vipassana
14:15 – 15:00	Achtsamkeit am Fluss
15:00 – 16:15	Der achtfache Pfad
16:30 – 17:00	Meditation, Buddha Kirtan: Gate gate Paragate

Tag 3: Leben in Zen

09:00 – 10:00	Pranayama
10:15 – 11:00	Shamatha und Vipassana, Zazen Meditation 30 Min. + Nachbesprechung
11:15 – 12:15	4 Rupa-Jhanas und 4 Arupa-Jhanas, Buddha und Kassapa, die kürzeste Rede, Geschichte des Zen, Zen-Geschichte: Meister Dokusan und Meister Yutan
12:15 – 13:00	Haikus am Teich
14:15 – 15:00	Achtsamkeit im Freien, Gehmeditation
15:00 – 15:50	Vortrag der Haikus, Koans, Mahayana und Hinayana, Om mani padme hum
15:55 – 16:20	Meditation mit Om mani padme hum
16:30 – 17:00	Gegenseitige Anleitung Metta Meditation

Tag 4: Begriffe des Vedanta, Vedanta Gleichnisse, Meditationsanleitung mit den Yogasutras

09:00 – 10:00	Fragen, Antworten, Pranayama
10:00 – 11:00	Fragen, Antworten, Advaita-Vedanta-Meditation mit So'ham
11:15 – 12:45	Menschenbild des Vedanta: 5 Koshas und der Atman, 12 Grundbegriffe des Vedanta
14:00 – 15:00	am Fluss: Vedanta-Gleichnisse: Welle/Meer, Sonne/Spiegelung, Goldschmuck, Kette/Faden, Wind/Duft, Meditation: Welle/Meer
15:00 – 16:00	Yoga-Sutras: 8 Glieder des Yoga als Meditationsanleitung
16:15 – 16:45	Gegenseitige Anleitung: Meditation mit den 8 Gliedern des Yoga
16:45 – 17:00	Kirtan: Sacharachara Paripurnam, Gate gate Paragate

Tag 5: Advaita Vedanta nach Shankara

09:00 – 9:45	Pranayama, Fragen und Antworten
9:45 – 10:30	Meditation mit Om namah Shivaya
10:45 – 12:00	Shiva story: Herabkunft der Ganga, Die Hymnen des Shankara, die Methoden des Vedanta Sakshi bhava, apavada yukti, brahmakara vritti
13:15 – 14:00	Am Fluss: Die Gleichnisse des Vedanta Fortsetzung
14:00 – 14:30	HRV-Messung, Gegenseitige Anleitung: Freie Meditation über ein Vedanta-Gleichnis
14:30–max. 17:00	Abschluss, Feedback, Buddha Kirtan: Gate gate Paragate

Seminarziele: Handwerkszeug zur eigenen Achtsamkeits-, Meditationspraxis und zum stresspräventiven Verhalten in Alltag und Beruf sowie die Kompetenz, all dies an Menschen auch mit Stresssymptomen professionell in Kursen, Workshops und im Einzelsetting weiterzugeben. Dafür erhält jeder Teilnehmer umfangreiche Informations- und Übungsmaterialien.

- Kennenlernen verschiedener Achtsamkeits- und Meditationspraktiken
- Ermitteln der passenden Praxis für unterschiedliche Herausforderungen, Stressprävention etc.
- 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.