

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 04.05.2026 – 08.05.2026 unter der Seminarnummer 883626 das Seminar „MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub 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**: 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 ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit 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)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10 – 12 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 Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

**Thema:** MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn  
**Seminarhaus** Sampurna, Schlangenbad, Bärstadt  
**Dozent:** Catherine Hanek  
**Termin:** 04.05.2026 – 08.05.2026

## Montag

13.30 – 16.00 Uhr Begrüßung, kurze Vorstellungsrunde und Standortbestimmung.  
Vorstellung des MBSR-Wochenprogrammes, Einführung in das Thema Achtsamkeit und deren Auswirkung auf unsere Selbstwahrnehmungs- und Selbststeuerungskompetenz und erste Umsetzung dieser inneren Haltung anhand des Body Scans,  
16.00 – 18.00 Uhr Erkennen der subjektiven Prägung unserer Wahrnehmung und ihre Auswirkungen auf unseren Arbeitsalltag und unser Stressempfinden. Reflexion und Erweiterung von Wahrnehmungsmöglichkeiten – „out of the box – gehen“.  
19.30 – 21.00 Uhr Erfahren einer achtsamen Haltung sich selbst gegenüber durch vertiefende Praxis: Yoga mit ausklingendem Body Scan

## Dienstag

09.00 – 10.30 Uhr Gemeinsames Erarbeiten und Selbstreflexion von angenehmen Erfahrungen im Berufsalltag zur Vertiefung der Wahrnehmungskompetenz.  
10.30 – 11.30 Uhr Einführung der Sitzmeditation – Vertiefendes Inquiry.  
11.30 – 12.30 Uhr Sich nun bewusst dem „Unangenehmen“ zuwenden: Stressreaktion und dessen Auswirkungen auf Körper, Psyche und Arbeitsleistung und Zufriedenheit.  
14.30 – 15.30 Uhr Und was passiert, wenn ich dieses durch die Brille der Achtsamkeit betrachte? In der Meditation.  
15.30 – 18.00 Uhr Automatische Reaktionsmuster erkennen, belastende Gedanken in hilfreiche Perspektiven verwandeln und neue Handlungsoptionen erproben, um Selbstregulation, emotionale Kompetenz und persönliche Stressbewältigung nachhaltig zu stärken.

## Mittwoch

09.00 – 11.00 Uhr Selbstreflexion und gemeinsame Analyse zentraler Aspekte achtsamer und empathischer Kommunikation im beruflichen Kontext – sowohl digital als auch in Präsenz.  
Erforschung von Strategien zur achtsamen und bewussten Handhabung von Informationsflut und permanenter Erreichbarkeit etc.  
11.00 – 12.30 Uhr Einführung der Gehmeditation – vertiefendes Inquiry  
14.30 – 16.00 Uhr Die Teilnehmenden sind eingeladen sich mit Selbstfürsorge und Selbstverantwortung im Umgang mit Stress auseinander zu setzen. Sie reflektieren individuelle Ressourcen und Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz und analysieren, wie maladaptive Stressreaktionen sowie kurzfristige Kompensationsstrategien bis hin zu suchtähnlichen Verhaltensmustern die Arbeitsfähigkeit und unser Wohlbefinden beeinträchtigen können.  
16.00 – 17.30 Uhr Sich ausrichten: Prioritäten setzen – Klarheit und Bewusstheit darüber was mir wichtig ist.  
17.30 – 18.00 Uhr Reflexion des Tages und Ausrichtung auf den Tag der Achtsamkeit in Stille

## Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr Vertiefung der inneren Haltung der Achtsamkeit und damit Selbstregulationskompetenz durch längere Praxis  
14.30 – 17.30 Uhr Vertiefung der inneren Haltung der Achtsamkeit und damit Selbstregulationskompetenz durch längere Praxis  
17.30 – 18.00 Uhr Reflexion des Tages

## Freitag:

07.30 – 12.00 Uhr Erarbeiten eines individuellen Vorhabens zu mehr Achtsamkeit und Stresskompetenz im Berufsalltag. Was kann unterstützen, bis diese geänderte innere Haltung eine neue liebgewonnene Gewohnheit geworden ist.  
12.00 – 13.30 Uhr Rückblick und Ausblick – Feedbackrunde und Verabschiedung

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich. Außerhalb der eigentlichen Unterrichtszeiten finden sowohl die Morgenpraxis (Di-Fr: 07.30 - 08.00 Uhr) und die Meditation (Di-Do: 19.30-20.00 Uhr) statt.

**Seminarziele:** Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin soll neue Kompetenzen (Zielekompetenz, Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, u.ä.) für sein/ihr Berufsleben entwickeln, um so seine/ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine/ihre berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer/innen im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich sowie für Arbeitnehmer und Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.