

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 02.-06.05.2022 unter der Seminarnummer 823922 das Seminar „Sixpack im Kopf - Ausbildung zum Meditations-/Achtsamkeitskursleiter“ durch.

Ich,

wohnhafte 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 § 10, 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**: Trägeranerkennung gemäß § 9 BzG BW und § 10.3 BzG BW liegt vor (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr (Ifd. Nr.) B20-103608-91 vom 11.02.2020 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2022).

Anerkennungen sind auf Anfrage möglich in weiteren Bundesländern. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6 bis 10 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 Meditations-/Achtsamkeitskursleiter
Ort: Unity Training, Ebertplatz 9, 50668 Köln
Dozent: Florian Heinzmann, Nicole Roewers
Termin: 02.-06.05.2022, Mo-Fr, 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 – 11.00 Uhr Die Unity Methode
11.15 - 12.45 Uhr Yoga
14.15 – 15.45 Uhr Gesamtreflexion und Zertifikatsübergabe
16.00 – 16.30 Uhr Meditation
16.30 – 17.00 Uhr 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 jeder Teilnehmer 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.