



Herner Str. 88, 44791 Bochum
TEL.: 0234-682262 FAX: 0234-682162
E-MAIL: kontakt@iagbochum.de
WEB: www.iagbochum.de

Liebe Interessentin, lieber Interessent

Sie haben die Unterlagen für den Bildungsurlaub

27B-SB.3: Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR
mit Susanne Balkhaus angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 08.02–12.02.27 in den Räumen des iag.bochum statt.
Die Kursgebühr beträgt 365.- € ohne Unterkunft und Verpflegung.

Die Anerkennung unseres Institutes durch den Kultusminister als Einrichtung der Weiterbildung (Aktenzeichen: IV C 2. 21-8 Nr. 1862/80) umfasst auch die Anerkennung zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem Bildungsurlaubsgesetz (§ 9 Abs.1 AWBG-Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz).

Alle in unserem Veranstaltungsprogramm angekündigten Bildungsurlaube erfüllen die Vorgaben des AWbG NRW in der aktuellen Fassung vom 01.01.2022.

Anbei erhalten Sie eine inhaltliche Übersicht zum Bildungsurlaub, die allgemeine Anerkennung zur Durchführung von Bildungsurlauben durch den Regierungspräsidenten in Arnsberg und das aktuelle Zertifikat des Gütesiegelverbundes Weiterbildung über die Anerkennung unseres Qualitätsmanagement-Systems.

Bitte legen Sie dieses Schreiben und die Inhaltsübersicht Ihrem Arbeitgeber vor und senden Sie uns eine verbindliche Anmeldung (über www.iagbochum.de oder per Anmeldekarte), wenn der Bildungsurlaub genehmigt worden ist.

Mit freundlichen Grüßen

Harald Berndt
Institutsleitung



Bildungsurlaub des iag.bochum

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Veranstaltungsort:

iag.bochum

Herner Str. 88
44791 Bochum
www.iagbochum.de

Seminarleitung:

Susanne Balkhaus
Diplom-Psychologin, MBSR-Lehrerin, Entspannungs- und Stressbewältigungstrainerin,

Termin:

Montag, 08.02. (11 Uhr) bis Freitag, 12.02.2027 (15.30 Uhr) (insgesamt 30 UE)

Kosten:

Seminargebühr: 365,00 €

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Für eine Woche aus dem Hamsterrad aussteigen, zu sich kommen und innere Ruhe finden. Mit dem praxisnahen Programm von Jon Kabat-Zinn (MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit) lernen Sie, den gegenwärtigen Moment wieder bewusster wahrzunehmen und die Welt und sich selbst vorurteilsfreier zu sehen. Vielfältige Methoden, wie Meditationen im Liegen, Sitzen und Gehen, sanfte Bewegungsübungen aus dem Yoga und Übungen zur Körperwahrnehmung fördern die Entspannungsfähigkeit und das Körperbewusstsein. Achtsamkeitsübungen helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen, mehr Klarheit zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen. Viele positive Wirkungen des MBSR-Trainings auf Körper und Seele sind wissenschaftlich nachgewiesen. Auch die Selbstakzeptanz wird verbessert, Gelassenheit gewonnen und die Lebensfreude gestärkt. Achtsamkeit erleichtert den Umgang mit stressigen Situationen, da automatische Stressmuster durchbrochen und neue Denk- und Handlungsweisen möglich werden. Neben der intensiven Praxis ergänzen Selbstreflexionen, Kleingruppenarbeit und Kurzvorträge das Programm. Damit Achtsamkeit leichter in den Alltag integriert werden kann, werden auch viele kurze Übungen vermittelt.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit beruflichem Stress besser umgehen lernen möchten, die aktiv stressbedingten Erkrankungen vorbeugen oder diese lindern möchten, und insbesondere an Menschen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihre berufliche Tätigkeit, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen integrieren möchten.

Inhalte und Zeitplan

Montag (6 UE)	11.00 – 16.00	Organisatorisches, Kennenlernen der Teilnehmer kurze Achtsamkeitsübung Einführung in das MBSR-Programm Mittagspause die Achtsamkeitsqualitäten achtsame Wahrnehmungsübung und Austausch Wirkungen des MBSR-Trainings auf das Gehirn Body-Scan: Theorie, Übung und Austausch
Dienstag (6 UE)	10.00 – 15.00	Body-Scan und Austausch Stressmodell nach Kaluza Kleingruppenarbeit: Stressreaktionen und mein Umgang damit Mittagspause achtsame Bewegungsübungen aus dem Yoga und Austausch Wie unsere Wahrnehmung funktioniert und der Autopilot Sitzmeditation: Theorie, Übung und Austausch
MiOwoch (6 UE)	10.00 – 15.00	achtsame Bewegungsübungen aus dem Yoga, Sitzmeditation und Austausch stressverstärkende Gedanken und Einstellungen, Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen Mittagspause Gehmeditation: Theorie, Übung und Austausch bewusstes Wahrnehmen von positiven Erfahrungen Body-Scan im Sitzen
Donnerstag (6 UE)	10.00 – 15.00	Sitzmeditation, Austausch Umgang mit schwierigen Gefühlen, Selbstmitgefühl Übung zur Dankbarkeit achtsam essen und trinken Mittagspause (im Schweigen) Yoga und eine geführte Meditation, Austausch achtsame Kommunikation
Freitag (6 UE)	10.30 – 15.30	Yoga und Body-Scan kurz, Austausch Achtsamkeit im privaten Alltag und am Arbeitsplatz kurze Sitzmeditation Selbstfürsorge: Wie gehe ich mit meinen Bedürfnissen und Grenzen um? Mittagspause Selbstakzeptanz, geführte Meditation, Austausch Was nehme ich mit und wie integriere ich es in meinen Alltag? Ausblick und weitere Empfehlungen, Abschluss

Die Inhalte und Zeiten können an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst werden.

Für das weitere Praktizieren zu Hause erhalten die Teilnehmer Anleitungen mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen.

Literaturempfehlung: Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden



Bezirksregierung Arnsberg • Postfach • 59817 Arnsberg

iag.bochum
Herner Str. 88
44791 Bochum

Datum: 11.11.2011
Seite 1 von 1

Aktenzeichen:
48.06-AWbG-75
bei Antwort bitte angeben

Auskunft erteilt:
Nina Dodt
Teilzeitbeschäftigte/r von
mo bis fr 8.00 - 14.00 Uhr
nina.dodt@bra.nrw.de
Telefon: 02931/82-3044
Fax: 02931/82-40486

Laurentiusstr. 1
59821 Arnsberg

Ausführung des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG)
Anerkennung gem. §§ 10 f AWbG

Antrag vom 01. Juli 2011

Sehr geehrte Damen und Herren,
antragsgemäß erkenne ich Ihre Einrichtung

**„Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit (iag.bochum)“
als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung an.**

Diese Anerkennung gilt unbefristet.

Sie ist jedoch mit der Auflage verbunden, dass von Ihnen bis zum Ende der Laufzeit des Ihrer Einrichtung testierten Gütesiegels (Gütesiegelverbund Weiterbildung) – spätestens bis 30.04.2014 – ohne weitere Aufforderung dessen Verlängerung oder ein anderes Gütesiegel gem. § 10 Abs. 1 Nr. 3 und Abs. 2 AWbG nachgewiesen wird.

Ich weise darauf hin, dass durch diese Anerkennung der Einrichtung nicht unmittelbar die einzelnen von ihr angebotenen Bildungsveranstaltungen anerkannt sind. Hierzu müssen diese auch noch die übrigen Voraussetzungen des § 9 Abs. 1 AWbG erfüllen. Erst dann können daran interessierte Arbeitnehmer/innen die Freistellung nach AWbG gegenüber ihren jeweiligen Arbeitgeber/innen geltend machen.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Hauptsitz:
Seibertzstr. 1, 59821 Arnsberg

Telefon: 02931 82-0

poststelle@bra.nrw.de
www.bra.nrw.de

Servicezeiten:
8.30 – 12.00 Uhr
und 13.30 – 16.30 Uhr
freitags bis 15.00 Uhr

Konto der Landeskasse Düsseldorf:
WestLB Düsseldorf 4008017
BLZ 30050000
IBAN: DE27 3005 0000 0004
0080 17
BIC: WELADED
Umsatzsteuer ID:
DE123878657

ZERTIFIKAT



iag.bochum

Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit

Herner Straße 88, 44791 Bochum

Das iag.bochum wendet das Qualitätsmanagement-System nach Gütesiegelverbund Weiterbildung an, um die Qualität der (Weiter-)Bildung zu sichern und weiterzuentwickeln.

Die Einrichtung/Organisation hat ihren Entwicklungsstand in den Qualitätsbereichen

- Bildung – das Bildungsangebot
- Personal und Professionalisierung
- Teilnehmende und Teilnehmendenschutz
- Organisation – Verantwortung und Entwicklung

dokumentiert und nachgewiesen.

Dieses Zertifikat ist gültig bis zum 30.04.2029.

Beirat Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. am 13.04.2026