



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-MEDO.1: Meditation und achtsame Entspannung-Online Bildungsurlaub**  
mit Susanne Balkhaus angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 05.04.–09.04.27 **online per Zoom** statt.  
Die Kursgebühr beträgt 365.- €.

*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 1.1.2022.*

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](http://www.iagbochum.de) oder per Anmeldekarte), wenn der Bildungsurlaub genehmigt worden ist.

Mit freundlichen Grüßen

Harald Berndt  
Institutsleitung



## **BILDUNGSURLAUB 27B-MEDO.1**

### **Meditation und achtsame Entspannung**

#### **Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag**

**Veranstaltungsort:**

Online per Zoom

**Seminarleitung:**

Susanne Balkhaus

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

**Termin:**

Montag, 05.04.27 (10 Uhr) bis Freitag, 09.04.27 (15 Uhr) (insgesamt 30 UE)

**Kosten:**

Seminargebühr: 365,00 €

### **Meditation und achtsame Entspannung**

#### **Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag**

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditationstechniken kennen zu lernen und zu praktizieren. So können Sie körperliche und psychische Spannungen abbauen, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Gleichzeitig haben Sie Gelegenheit, wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen, Zugang zu eigenen Bedürfnissen und Gefühlen zu finden und bewusster und freundlicher mit ihnen umzugehen. Es geht darum, sich selbst mit offenem Herzen wieder ein Stück näher zu kommen. Sie lernen, Stresssituationen gelassener und kreativer zu begegnen. Im Seminar werden wissenschaftlich anerkannte und bewährte Methoden vermittelt wie die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training, achtsame Yoga-Übungen und Meditationen aus dem MBSR-Programm (im Liegen, Sitzen und Gehen). Entspannung erleichtert die Meditation und Meditation führt oft zu tiefer Entspannung – so fördern die Übungen sich gegenseitig. Informationen zum Thema Stress und Stressbewältigung runden das Seminarprogramm ab. Zwecks Nachhaltigkeit gibt es schriftliche Unterlagen und eine CD mit Entspannungs- und Meditationsübungen.

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)	10.00 – 15.00	<p>Organisatorisches, gegenseitiges Kennenlernen  Meditation im Sitzen  Überblick über den Ablauf des Seminars  Wege der Meditation und Entspannung – zu sich und zur Ruhe kommen, die Rolle der Achtsamkeit  <b>Mittagspause</b>  Wahrnehmungsübungen und achtsamer Spaziergang  Progressive Muskelentspannung (sich selbst, die Muskulatur, achtsam wahrnehmen)  Kleingruppenarbeit: Wie kann ich mich gut entspannen?</p>
Dienstag (6 UE)	10.00 – 15.00	<p>vertiefendes gegenseitiges Kennenlernen (achtsames Akzeptieren)  Progressive Muskelentspannung  Theorieinput: die verschiedenen Ebenen des Stressgeschehens  <b>Mittagspause</b>  Meditation im Sitzen  Kleingruppenarbeit zu individuellen Stressreaktionen  Erkennen automatischer Stressmuster  achtsame Bewegungsübungen aus dem Yoga  Body-Scan</p>
Mittwoch (6 UE)	10.00 – 15.00	<p>Progressive Muskelentspannung  Stressverstärkende/negative Gedanken achtsam wahrnehmen  Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen, die Stressspirale  Sitzmeditation  <b>Mittagspause</b>  Objekt-Meditation  Gehmeditation  Meditation zu Musik  achtsame Bewegungsübungen aus dem Yoga  Fantasiereise</p>
Donnerstag (6 UE)	10.00 – 15.00	<p>Sitzmeditation  achtsame Bewegungsübungen aus dem Yoga  förderliche Gedanken entwickeln  Dankbarkeit kultivieren  <b>Mittagspause</b> (achtsam essen und trinken – im Schweigen)  Kurzform der Progressiven Muskelentspannung  Autogenes Training – Entspannung durch Selbstsuggestion</p>
Freitag (6 UE)	10.00 – 15.00	<p>Sitzmeditation  Autogenes Training  <b>Mittagspause</b>  kurze Körperreise (body-scan) im Sitzen, 3 Min.-Meditation  Entspannung und Achtsamkeit im Alltag  Selbstfürsorge, Umgang mit eigenen Bedürfnissen und Grenzen  geführte Meditation  Austausch und weitere Empfehlungen</p>

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

Für das weitere Praktizieren zu Hause erhalten die Teilnehmer CDs mit verschiedenen Entspannungsübungen und Meditationen.



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: WELADED0  
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