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.2 : Meditation und achtsame Entspannung-Online Bildungsurlaub
mit Susanne Balkhaus angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 06.12.–10.12.27 **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 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, 06.12.27 (10 Uhr) bis Freitag 10.12.27 (15 Uhr) (insgesamt 30UE) **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	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 Mittagspause Wahrnehmungsübungen und achtsamer Spaziergang Progressive Muskelentspannung (sich selbst, die Muskulatur, achtsam wahrnehmen) Kleingruppenarbeit: Wie kann ich mich gut entspannen?
Dienstag (6 UE)	10.00 – 15.00	vertiefendes gegenseitiges Kennenlernen (achtsames Akzeptieren) Progressive Muskelentspannung Theorieinput: die verschiedenen Ebenen des Stressgeschehens Mittagspause Meditation im Sitzen Kleingruppenarbeit zu individuellen Stressreaktionen Erkennen automatischer Stressmuster achtsame Bewegungsübungen aus dem Yoga Body-Scan
Mittwoch (6 UE)	10.00 – 15.00	Progressive Muskelentspannung Stressverstärkende/negative Gedanken achtsam wahrnehmen Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen, die Stressspirale Sitzmeditation Mittagspause Objekt-Meditation Gehmeditation Meditation zu Musik achtsame Bewegungsübungen aus dem Yoga Fantasiereise
Donnerstag (6 UE)	10.00 – 15.00	Sitzmeditation achtsame Bewegungsübungen aus dem Yoga förderliche Gedanken entwickeln Dankbarkeit kultivieren Mittagspause (achtsam essen und trinken – im Schweigen) Kurzform der Progressiven Muskelentspannung Autogenes Training – Entspannung durch Selbstsuggestion
Freitag (6 UE)	10.00 – 15.00	Sitzmeditation Autogenes Training Mittagspause 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

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



Bezirksregierung Arnsberg • Postfach • 59817 Arnsberg

iag.bochum
Herner Str. 88
44791 Bochum

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

Dodt

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: WELADEDD
Umsatzsteuer ID:
DE123878657

ZERTIFIKAT

Gütesiegelverbund Weiterbildung

BRANCHENMODELL
WEITERBILDUNG

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

Dieses Zertifikat ist registriert unter der Nummer: 2904 - 136 • Zertifiziert seit 2011
Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V., Zertifizierungsstelle, Huckarder Straße 12, 44147 Dortmund, www.guetesiegelverbund.de