



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

Liebe Interessentin, lieber Interessent

Sie haben die Unterlagen für den Bildungsurlaub
27B-MMF.1: „Musik, Meditation und Flow - Kreativität, Achtsamkeit und musikalischer Ausdruck“
mit Himansh Pandey angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 05.07.– 09.07.2027 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 27B-MMF.1: Musik, Meditation und Flow - Kreativität, Achtsamkeit und musikalischer Ausdruck

Dozent: Himansch Pandey, Musiker, Bansuri-Spieler, Sänger, Komponist und interdisziplinärer Künstler (Master of Music, Folkwang Universität der Künste)

Unterrichtszeit: täglich 6 UE (insgesamt 30 UE)

Termin: Montag 05.07. – 09.07.2027 Freitag

INHALTE DES BILDUNGSSEMINARS

„Music, Meditation and Flow“, ein fünftägiger Bildungsurlaub an der Schnittstelle von Musik, Achtsamkeit, Atemarbeit und persönlichem Ausdruck.

Durch Atemübungen, Meditation, aktives Musizieren, Rhythmus, Stimme, Improvisation und Reflexion lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Wege kennen, um Konzentration, Präsenz, Kreativität und innere Ruhe zu stärken und sich durch Musik auszudrücken.

Inspiziert von nordindischer klassischer Musik, Yoga, meditativen Klangtraditionen sowie zeitgenössischen kreativen Methoden verbindet der Workshop praktische Übungen mit persönlicher Erfahrung und künstlerischem Ausdruck.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lernziele

Die Teilnehmenden:

- lernen einfache Atem- und Achtsamkeitsübungen zur Stressregulation kennen
- stärken Konzentration, Präsenz und Körperwahrnehmung
- entwickeln einen kreativen Zugang zu Stimme, Rhythmus und Klang
- sammeln Erfahrungen mit musikalischer Improvisation und aktivem/passivem Zuhören
- erweitern ihre Ausdrucksfähigkeit durch kreative Gruppenprozesse
- reflektieren persönliche Wahrnehmung, Emotionen und kreative Prozesse
- erhalten praktische Übungen für den Alltag zur Förderung von Entspannung und Fokus

Methoden

- Atemübungen / Breathwork / Pranayama-inspirierte Techniken
- geführte Meditationen
- gemeinsames Jammen
- aktive Hör- und Wahrnehmungsübungen
- Rhythmus- und Stimmübungen
- musikalische Improvisation
- Gruppenübungen und Klangexperimente
- Reflexion und Journaling
- achtsame Wahrnehmungsübungen (z. B. Silent Walk)

Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an Berufstätige, mit Interesse an:

- Kreativität
- Musik
- Achtsamkeit

- Stressprävention
- persönlicher Entwicklung
- Meditation und Selbstausdruck

Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch für Menschen mit musikalischer Erfahrung geeignet.

Mitzubringen

Bitte bring ein "Instrument" mit – einen Gegenstand, mit dem sich Geräusche oder Klänge erzeugen lassen. Das kann ein traditionelles Instrument sein (Keyboard, Gitarre etc.), aber auch etwas aus dem Alltag – z.B. ein Löffel, ein selbstgebautes Instrument, eine Flasche, usw. – oder irgendetwas, das man nicht sofort als Instrument erkennen würde.

Bequeme Kleidung, ein Notizbuch und ein Stift werden empfohlen.

MONTAG (11.00-16.00 UHR)

Ankommen, Wahrnehmung und Präsenz

- Einführung und Kennenlernen
- Erwartungsabfrage und Reflexion
- Journaling und persönliche Zielsetzung
- Atemübungen und erste Achtsamkeitstechniken
- Silent Walk / Wahrnehmungsübungen
- Einführung in Meditation und Konzentration
- Kreative Gruppenübungen mit Klang, Zeichnung und Improvisation
- Gemeinsame Reflexionsrunde

DIENSTAG (11.00-16.00 UHR)

Atem, Meditation und Rhythmus

- Journaling und Morgenreflexion
- Einführung in Atemarbeit und meditative Techniken
- Geführte Meditationen und Konzentrationsübungen
- Grundlagen von Rhythmus, Puls und musikalischer Kommunikation
- Rhythmus- und Gruppenübungen
- Erste gemeinsame musikalische Improvisationen
- Reflexion und Austausch

MITTWOCH (11.00-16.00 UHR)

Kreativer Ausdruck und Improvisation

- Meditation und Atemübungen
- Vertiefung von Wahrnehmung und Präsenz
- Einführung in musikalische Improvisation
- Praktische Übungen zu Rhythmus, Klang und spontanem Ausdruck
- Gemeinsame Jam-Sessions und kreative Gruppenprozesse
- Songwriting- und Ausdrucksübungen
- Journaling und Reflexion

DONNERSTAG (11.00-16.00 Uhr)

Kreative Projektarbeit und Entwicklung

- Meditation und gemeinsamer Tagesbeginn
- Bildung von Gruppen oder gemeinsame Projektfindung
- Entwicklung eigener musikalischer Ideen, Kompositionen oder Klangstücke
- Vertiefung von Improvisation, Rhythmus, Stimme und Klanggestaltung
- Proben, Feedback und kreative Weiterentwicklung
- Reflexion des Gruppenprozesses und der künstlerischen Arbeit

FREITAG (11.00-16.00 Uhr)

Präsentation, Aufführung und Integration

- Meditation und achtsamer Tagesbeginn
- Abschluss der kreativen Projekte
- Proben und Vorbereitung der Präsentationen
- Gemeinsame Aufführung, Präsentation oder Klangperformance der entstandenen Arbeiten
- Feedback- und Austauschrunde
- Abschlussreflexion: persönliche Erkenntnisse, Kreativität und Achtsamkeit im Alltag
- Gemeinsamer Abschluss des Workshops

Je nach Gruppenzusammensetzung und -erfordernissen kann es sinnvoll und notwendig sein, Inhalte und Übungszeiten anzupassen.



Bezirksregierung Arnsberg • Postfach • 59817 Arnsberg

iag.bochum
Herner Str. 88
44791 Bochum

Datum: 11.11.2011
Seite 1 von 1

Aktenzeichen:
48.08-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:
Seibertstr. 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