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-NSW.2: „The Nervous System Work“ mit Marlene Zehnter angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 20.09.27–24.09.27 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 „The Nervous System Work“

Bringen Sie Ihre Selbstentwicklung auf die nächste Stufe, setzen Sie Ihr Wachstumspotential frei und lassen Sie Stress los.

Veranstaltungsort: iag.bochum, Herner Str. 88, 44791 Bochum

Dozentin: Marlene Zehnter, Global Zertifizierte TRE®Providerin und vom Institute for Coaching Mastery zertifizierte Coach.

Bildungsurlaub: 27B-NSW.2
Termin: Montag 20.09.2027 – Freitag 24.09.2027
Unterrichtszeit: Mo. 11-16 Uhr, Di.-Do 10-15.30 Uhr, Fr. 10.30-15.30 Uhr

Die Arbeit, das eigene Nervensystem kennenzulernen und zu regulieren, ist nicht nur nützlich, sondern unglaublich machtvoll, denn...

- ...je mehr Sie Ihr Nervensystem erden, desto mehr werden Sie Ihr Sicherheitsgefühl von innen heraus aufbauen, so dass es nicht mehr von äußeren Umständen abhängt, sondern 100% in Ihren Händen liegt. Dies hilft Ihnen dabei, auf natürliche Weise selbstsabotierende Muster und Stressmechanismen loszulassen, sodass Sie mutig Risiken eingehen können und endlich Ihr lebendigstes Leben leben.
- ...durch die Arbeit mit dem Körper tauchen Sie in die Welt des Unterbewussten ein und können hier festgefahrene Energien freisetzen. Hierdurch schalten Sie Ihr Wachstumspotential frei und fangen an inspiriert und mit mehr Energie in Aktion zu treten. Auf diese Weise werden Sie langfristig Ihre Träume und Ziele mit mehr Leichtigkeit, Freude und auf eine nachhaltige und energiegebende Weise umsetzen.

Wenn Sie mit dieser Arbeit erst einmal angefangen haben, fallen die Puzzleteile an ihre richtige Stelle, Hindernisse verschwinden, Sie werden Selbstverurteilungen loslassen und Ihre Perspektive auf das Leben ändert sich, weil Ihr Nervensystem verstanden hat, dass Sie endlich wieder hier sind und aktiv für Ihre Sicherheit sorgen.

Dieses Seminar verbindet faszinierende Nervensystemtheorie mit praktischen Werkzeugen, Coaching-Momenten und körperorientierten Übungen. Am Ende dieses Bildungsurlaubs haben Sie ein besseres Verständnis für Ihr Nervensystem, mehr Selbstmitgefühl und einfach anzuwendende Werkzeuge an der Hand, um die Arbeit mit dem Nervensystem in Ihren Alltag zu integrieren.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die einen nachhaltigen Umgang mit Stress in Beruf und Alltag erlernen möchten. Insbesondere richtet sich der Bildungsurlaub an diejenigen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihr Berufsfeld, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen, integrieren möchten.

Die körperorientierte Technik, die während dieses Seminars im Fokus steht, ist TRE®. Dies ist eine Technik, um Verspannungen, Stress und Trauma vom Körper zu lösen, indem sie das uns innewohnende neurogene Zittern aktiviert. Durch dieses Zittern kann sich das Nervensystem regulieren und angesammelten Stress loslassen.

Wichtig hierbei:

1. Viele der Tools, die Sie während des Bildungsurlaubs lernen, können Sie gerne weitergeben. Um anderen Menschen zu helfen, TRE®zu praktizieren, benötigt es jedoch die Ausbildung hierzu.
2. Prinzipiell kann jede:r den Urlaub mitmachen. Bei der Technik TRE®gibt es Gesundheitsbilder, bei denen wir Vorsicht walten lassen wollen. Sie können die entsprechenden Diagnosen im FAQ-Bereich finden. SOLLTE HIERVON ETWAS AUF SIE ZUTREFFEN, MELDEN SIE SICH BITTE VOR ANMELDUNG BEI INFO@MARLENEZEHNTER.DE

FAQ:

1. Was ist TRE®? - TRE®(Tension and Trauma Releasing Exercises) ist eine von Dr. David Berceli entwickelte, körperorientierte Technik, um Verspannungen, Stress und Trauma vom Körper zu lösen. Es ist eine Reihe an einfachen Übungen, die darauf abzielen, das neurogene Zittern zu initiieren. Dies ist ein natürlicher uns innewohnender Mechanismus, durch den das Nervensystem sich reguliert und Stress abbaut. Hier können Entspannung und Regeneration stattfinden.

2. Was bringe ich zum Bildungsurlaub mit? - Bitte bequeme Kleidung anziehen, Handtuch und Kopfkissen mitbringen, sowie etwas zu schreiben

3. Kann jeder beim Bildungsurlaub mitmachen? - Prinzipiell kann jede:r den Urlaub mitmachen. Bei der Technik TRE®gibt es ein Gesundheitsbilder, bei denen wir Vorsicht walten lassen wollen. Diese sind: zu hoher oder unregelmäßiger Blutdruck; einschränkende und aktuelle Verletzungen; Schwangerschaft; psychische Leiden, die durch Medikamente behandelt werden; und Krampfanfälle oder Epilepsie. Im Vorfeld erhalten die Teilnehmer:innen einen Fragebogen, um diese Fälle abzuklären. Die Übungen können auf individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

4. Was kann ich im Anschluss an andere weitergeben? - Alle Erdungsübungen dürfen weitergegeben werden, sowie die vermittelten Inhalte, sofern die Urheber klar gekennzeichnet sind. Der Bildungsurlaub befähigt nicht dazu, die TRE®Übungen an andere Menschen weiterzugeben. Hierzu ist ein globaler Zertifizierungsprozess erforderlich. Wer mehr Informationen haben möchte, kann sich gerne bei der Dozentin melden.

5. Was ist, wenn ich im Laufe des Bildungsurlaubs merke, dass ich TRE nicht praktizieren möchte? - Dieser Bildungsurlaub fußt auf der Technik TRE®und findet über das Seminar hinweg mehrere Male statt. Sollten Sie diese Technik nicht ausüben wollen, können Sie diesen Teil des Seminars gerne aussetzen und bei den anderen Teilen mitmachen. Eine Ersatzoption wird es hierfür nicht geben.

Inhalte:

1. Tag: Willkommen, Einleitung

- Willkommen, Einleitung und Kennenlernen, gemeinsames Ankommen durch Erdungsübungen
- Reflexion:
  - was möchte ich aus diesem Bildungsurlaub mitnehmen und inwiefern wird mir dies helfen in meinem Leben, mit den Zielen und Träumen, die ich habe.
- Theoretischer Input:
  - Warum mit dem Nervensystem arbeiten?
  - Was ist das Nervensystem?
  - Wie funktioniert Zielerreichung und Blockadenarbeit? Und was hat das mit dem Nervensystem zu tun?
  - Was ist TRE®?
- Praktische Übungen: Erdungsübungen und Tension Releasing Exercises®(2 Runden mit Pause)
- Coaching: Blockadenarbeit
- Methodenkoffer: TRE®und Erdungsübungen

2. Tag: Die Sprache von Stress

- Check-in & gemeinsames Ankommen durch Erdungsübungen
- Theoretischer Input:
  - Wie Stress mit dir über Emotionen, Gedanken, Empfindungen und Verhalten kommuniziert;
  - Parasympathikus und Sympathikus
  - Die Polyvagalkurve - Teil 1 - Fight, Flight, Freeze, unsere Sicherheitsmechanismen
  - Die erste Funktion deines Nervensystems - Sicherheit
- Reflexion:
  - Was stresst mich? Woran merke ich, dass ich gestresst bin? Wie reagiere ich dann? Was gibt mir der Stress?
  - Flucht, Angriff oder Starre - welche hiervon sind in meinem Leben präsent?
  - Was gibt mir Sicherheit? Woher weiß ich, dass ich sicher bin? Wie fühlt sich Sicherheit an?
- Coaching: Tiefere Wünsche erkennen
- Praktische Übungen: TRE®und Erdungsübungen

- Methodenkoffer: Tiefere Bedürfnisse erkennen, somatische Arbeit, Erdungsübungen, PolyvagalKurve, Sicherheitsmappe, Faszienübungen nach Human Garage

3. Tag: Die Macht der Erdung und Selbstregulation

- Check-in & gemeinsames Ankommen durch Erdungsübungen
- Theoretischer Input:
  - Die Neurologie des Nervensystems & Evolution des Gehirns
  - Polyvagalkurve - Teil 2 - Integration von Stress
  - die zweite Funktion deines Nervensystems - Integration & Wachstum
  - Was ist Trauma?
  - Was heißt Stressmanagement?
  - Was bedeutet Titration
- Reflexion:
  - Was ist meine Beziehung zur Pause? Wie fühle ich mich in Pausen? Wie häufig gebe ich mir Pausen und was bedeutet es über mich, Pause zu machen?
  - Was erdet mich?
- Coaching: Somatische Arbeit (Titration)
- Praktische Übungen: TRE®und Erdungsübungen
- Methodenkoffer: Titration, somatische Arbeit, Regulation, Erdungsübungen, Polyvagalkurve

4. Tag: Stresszyklen schließen

- Check-in & gemeinsames Ankommen durch Erdungsübungen
- Theoretischer Input:
  - Wie kann ich unterbrochene Zyklen schließen
  - Downregulating und Upregulating
  - Bewusst umgehen mit Wut und Angst
- Coaching: Arbeit mit Emotionen und dem Unterbewussten
- Praktische Übungen: Stresszyklen schließen & TRE®
- Methodenkoffer: Erdungsübungen, Stresszyklen schließen, Emotionsarbeit

5. Tag: Neue Gewohnheiten aufbauen und aufrecht erhalten

- Check-in & gemeinsames Ankommen durch Erdungsübungen
- Theoretischer Input:
  - Wie mache ich am besten weiter mit TRE®?
  - Wie führe ich neue Gewohnheiten in mein Leben ein?

- Was bedeutet Disziplin?
- Wie erstelle ich Pläne, die für mich arbeiten, nicht gegen mich?
- Warum ein Support-Netzwerk wichtig ist

- Coaching:
  - Habit Formula
- Endreflexion:
  - Inwiefern bin ich geerdeter?
  - Was hat sich für mich verändert?
  - Was möchte ich nie wieder vergessen?
  - Wie geht mein Weg weiter?
  - Was brauche ich noch auf diesem Weg?
- Praktische Übungen: Faszienübungen & TRE®

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

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