



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.**

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar  
Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19  
E-Mail: evinfo@liw.de  
Internet: http://www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 26.10.2025 – 31.10.2025 unter der Seminarnummer 806025 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348).
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 28-0342-1723 vom 28.03.2018; Anerkennung ist unbegrenzt gültig).
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 60860 vom 30.03.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 29.03.2026)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-23-0932 vom 31.08.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 14.01.2026)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2024-726 vom 16.05.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 17.11.2026).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

<b>Thema</b>   Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn	<b>Dozentin</b>   Beatrice Kahnt
<b>Ort</b>   Wenningstedt, Sylt	<b>Termin</b>   26.10.2025 – 31.10.2025

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## **Montag**

09:00 – 11:15 Uhr: Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit, Bedeutung der Wahrnehmung im berufsbezogenen Stresserleben  
11:15 – 12:30 Uhr: Wahrnehmungskompetenz stärken durch Einführung in den Body-Scan  
15:00 – 15:45 Uhr: Praxis: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau, Einführung in die Gehmeditation  
15:45 – 18:30 Uhr: Verbesserte Selbststeuerung durch Meditation: Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltung, Sitzmeditation und Gehmeditation, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen

## **Dienstag**

09:00 – 10:00 Uhr: Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Body-Scan  
10:00 – 11:00 Uhr: Entwicklung einer Stress- und Selbststeuerungskompetenz  
Stresssituationen im beruflichen Alltag, Erfahrungen im Umgang mit berufsbedingtem Stress  
11:15 – 12:30 Uhr: Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen Situationen (Teil 1),  
14:30 – 15:15 Uhr: Selbststeuerungskompetenz fördern: Einführung in die Gehmeditation  
15:30 – 17:00 Uhr: Handlungskompetenz stärken: Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress im Berufsalltag  
17:00 – 18:00 Uhr: Unterstützung von Stress- und Selbststeuerungskompetenz:  
Umgang mit Grenzen in Bezug auf Stress und Burnout

## **Mittwoch**

09:00 – 10:00 Uhr: Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Achtsame Körperarbeit und Reflexion  
10:00 – 12:30 Uhr: Stand der aktuellen Stressforschung, Auswirkungen von Arbeitsstress auf die Entstehung von (körperlichen und psychischen) Krankheiten, Erkennen persönlicher Stressmuster im Berufskontext (Teil 2),  
14:30 – 15:15 Uhr: Selbststeuerungskompetenz fördern durch Gehmeditation  
15:30 – 18:00 Uhr: Ressourcenmanagement in beruflich bedingten Stresssituationen  
Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen

## **Donnerstag**

09:00 – 12:30 Uhr: Vertiefung der Selbstwahrnehmung und Anwendung auf den Arbeitsalltag:  
Meditationen und Achtsamkeitsübungen  
14:30 – 15:15 Uhr: Selbststeuerungskompetenz fördern durch Gehmeditation  
15:45 – 16:30 Uhr: Kommunikationskompetenz im beruflichen Umfeld  
16:30 – 18:00 Uhr: Vertiefung der Kommunikationskompetenz durch Achtsamkeit

## **Freitag**

07:45 – 11:15 Uhr: Stärkung der Handlungskompetenz durch Achtsamkeit  
11.15 – 13.00 Uhr: Zusammenfassung und Reflexion der Kurswoche

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden finden die Morgenpraxis (Mo-Do: 08.00 – 08.20 Uhr) und die Sitzmeditation (Mo-Do: 19.30-19.50) statt.

## **Seminarziele:**

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert. Jeder Teilnehmende entwickelt neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, emotionale Kompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

## **Zielgruppe:**

Arbeitnehmer\*innen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, MBSR-Lehrer, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmer\*innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.