

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 19. – 23.05.2025 unter der Seminarnummer 824225 das Seminar „Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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)

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer – Der Weg des Buddha  
 Ort: Köln, Ebertplatz 9  
 Dozenten: Nicole Roewers, Florian Heinzmann  
 Termin: Mo 19.- Fr 23.05.2025, 9 bis 17 Uhr

Tag 1: Wie Siddharta zum Buddha wurde

Die wechselseitige Abhängigkeit / Bedingtes Entstehen (Pratitya Samutpada), die Unendlichkeit des Geistes, Der mittlere Weg

9:00 – 9:55	Vorstellungsrunde
10:00 – 10:30	Pranayama
10:30 – 11:00	Meditation mit den 4 Schritten
11:15 – 12:45	Siddharta Gautamas Familie, 1. Lehrer Alara Kalama: Meditation über die Unendlichkeit des Geistes, 2. Lehrer Uddaka Ramaputra
14:15 – 15:00	Achtsamkeit am Fluss
15:00 – 15:30	Reine Wahrnehmung, Buddhas Höhle, Leben an der Niranjana, der Kreislauf des bedingten Entstehens, Meditation: der mittlere Weg
15:45 – 16:30	Die Erleuchtung, wechselseitige Abhängigkeit aller Dinge
16:30 – 17:00	Buddha Kirtan: Gate gate Paragate

Tag 2: Das Rad der Lehre, die 4 edlen Wahrheiten und der achtfache Pfad,

9:00 – 9:45	Pranayama
9:50 – 11:30	Die Mandarine der Achtsamkeit, Das Rad der Lehre, die 4 edlen Wahrheiten
11:30 – 12:00	Meditation Shamatha-Vipassana, Wahrnehmung und Nicht-Wahrnehmung
12:10 – 13:00	gegenseitige Anleitung Shamatha-Vipassana-Meditation
14:15 – 15:00	Achtsamkeit am Fluss
15:15 – 16:30	Der achtfache Pfad
16:30 – 17:00	Meditation, Buddha Kirtan: Gate gate Paragate

Tag 3: Der Buddha und die universelle Liebe

9:00 – 10:00	Pranayama
10:00 – 11:00	Fragen, Antworten, Shamatha-Vipassana Meditation
11:15 – 12:45	Buddhistische Meditation: 4 Rupa-Jhanas und 4 Arupa-Jhanas, von der Wahrnehmung zur Nicht-Wahrnehmung
14:00 – 15:00	Achtsamkeit am Fluss
15:00 – 16:00	Der Buddha und die universelle Liebe, Metta Meditation, der Mörder Angulimala, die 4 Brahma-Viharas
16:15 – 16:45	Gegenseitige Anleitung: Metta Meditation
16:45 – 17:00	Kirtan: Gate gate Paragate

Tag 4: Leben in Zen

9:00 – 10:00	Pranayama
10:15 – 11:00	Zazen Meditation 30 min + Nachbesprechung
11:15 – 12:15	Buddha und Kassapa, die kürzeste Rede, Geschichte des Zen, Zen-Geschichten, der Haiku, der Koan
12:15 – 13:00	Haikus und Koan am Teich
14:15 – 15:00	Achtsamkeit im Freien, Gehmeditation
15:00 – 15:50	Vortrag der Haikus, Koans
15:55 – 16:20	Meditation mit Om mani padme hum
16:30 – 17:00	Buddha Kirtan: Gate gate Paragate

Tag 5:

9:00 – 10:00	Pranayama, Fragen und Antworten
10:00 – 11:00	Buddhistische Mantra-Meditation Om mani padme hum
11:15 – 12:45	Mahayana und Theravada-Buddhismus, Dharma-Talks der TeilnehmerInnen
14:00 – 15:00	Achtsamkeit am Fluss
15:00 – 15:45	Dharma-Talks der TeilnehmerInnen
16:00 – 16:30	Abschluss, Feedback,

**Seminarziele:** Handwerkszeug zur eigenen Achtsamkeits-, Meditationspraxis und zum stresspräventiven Verhalten in Alltag und Beruf sowie die Kompetenz, all dies an Menschen auch mit Stresssymptomen professionell in Kursen, Workshops und im Einzelsetting weiterzugeben. Dafür erhält jeder Teilnehmer umfangreiche Informations- und Übungsmaterialien.

- Kennenlernen verschiedener Achtsamkeits- und Meditationspraktiken
- Ermitteln der passenden Praxis für unterschiedliche Herausforderungen, Stressprävention etc.
- Integration der Meditationspraxis in den Alltag: Fähigkeit zur Entspannung in jeder Stresssituation
- Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag

**Zielgruppen:** Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

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