

## **Mitteilung für den Arbeitgeber über die Teilnahme an einer Bildungsmaßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (§ 5 Abs. 1 AWbG)**

Die Bildungsveranstaltung ist nach § 9 AWbG anerkannt.

Die VHS Rhein-Erft ist nach DIN EN ISO 9001 2015 zertifiziert und von der Bezirksregierung Köln als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach § 10 ff AWbG anerkannt.

---

---

Ich,

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige, an folgender Bildungsveranstaltung der Volkshochschule Rhein-Erft teilzunehmen:

### **Mit Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation Anspannung und Druck in Beruf und Alltag besser bewältigen (192-4081)**

Zeitraum: vom 11.11.2019 bis zum 13.11.2019

Kursdauer: 3 Termine

Unterrichtseinheiten: 25,00 (à 45 min)

Kursort: 50354 Hürth, Ahl Schull, Bachstr. 97

#### **Weitere Informationen:**

Vielfach ist Druck im Alltag unvermeidlich, beruflich wie privat. Wie gehe ich damit um und dabei nicht unter? Füllen Sie in diesem Bildungsurlaub Ihren "Bewältigungskoffer" mit für Sie angemessenen mentalen und körperlichen Wahrnehmungs- und Reaktionsmöglichkeiten. Erfahren und lernen Sie, wie Ihnen neben mentalen auch Bewegungs-, Ruhe- und Wahrnehmungsübungen aus Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation helfen können, persönlichen Druck frühzeitig zu erkennen und entspannter damit umzugehen. Sie erarbeiten sich so eigenverantwortlich effektive Möglichkeiten der Selbstfürsorge. Bitte eine Decke, warme Socken und lockere Kleidung mitbringen. Bringen Sie sich auch ein leichtes Mittagessen und ausreichend zu trinken mit.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift