

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:

Stressbewältigung durch Achtsamkeitspraxis im beruflichen und privaten Alltag (192-4208)

Zeitraum: vom 22.01.2020 bis zum 24.01.2020

Kursdauer: 3 Termine

Unterrichtseinheiten: 24,00 (à 45 min)

Kursort: 50354 Hürth, Ahl Schull, Bachstr. 97

Weitere Informationen:

Dieser Bildungsurlaub führt in die Achtsamkeitspraxis ein. Diese wird heute immer häufiger in der modernen Medizin eingesetzt, um zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen, um Heilungsprozesse zu fördern und besser im beruflichen und privaten Alltag zu bestehen. Der amerikanische Arzt Jon Kabat-Zinn hat dieses sehr wirksame Programm entwickelt, das hilft, Stress vorzubeugen, vor allem aber auch abzubauen. Achtsamkeit ist die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein, das Bewusstsein auch immer wieder auf den Körper und den Atem zu lenken, achtsam mit sich, und allem, was ist. "Wisse immer, was Du tust". Innehalten, sich konzentrieren und bewusst auf Körper, Geist und Seele achten, um zu einem guten Gesundheitsverhalten zu gelangen. Wir werden auch Achtsamkeitsübungen und Meditationen in der Natur machen, um die heilsame Wirkung der Landschaft dabei zu erfahren. Dieser Kurs ist sowohl für Beginnende als auch für Fortgeschrittene gedacht.

Ort, Datum

Unterschrift