



## 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:

### **Innere Ruhe und Gelassenheit finden: Stressbewältigung durch Entspannungstraining und Meditation - Bildungsurlaub (201-4201)**

Zeitraum: vom 06.07.2020 bis zum 08.07.2020

Kursdauer: 3 Termine

Unterrichtseinheiten: 20,00 (à 45 min)

Kursort: 50354 Hürth, Ahl Schull, Bachstr. 97

### **Weitere Informationen:**

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden beliebten Entspannungsmethoden Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im privaten und beruflichen Alltag effizient den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken. Finden Sie einen ausgewogenen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung und bringen Sie Körper, Seele und Geist wieder in Einklang! Sie lernen, Ihren Körper und die Gefühle besser wahrzunehmen und bewusst zu atmen, dadurch können Sie gezielt Ihre Gesundheit fördern und erhalten. Durch das Entspannungstraining werden die Selbstheilungskräfte aktiviert sowie Leistungsfähigkeit und Konzentration gefördert. Beide Methoden sind leicht zu lernen und problemlos in vielen Stress- und Alltagssituationen anzuwenden. Außerdem stehen Kombinationsmöglichkeiten sowie Kurzentspannungsmöglichkeiten mit Traumreisen und Meditationen auf dem Programm. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift