

## **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:

### **Entspannung im Alltag erleben - Bildungsurlaub (221-4205)**

Zeitraum: vom 25.07.2022 bis zum 29.07.2022

Kursdauer: 5 Termine

Unterrichtseinheiten: 38,00 (à 45 min)

Kursort: 50321 Brühl, VHS-Haus, An der Synagoge 2

### **Weitere Informationen:**

Sie wünschen sich mehr Wohlbefinden und Lebensqualität? Ausspannen, abschalten, alle Viere von sich strecken - schön wär's, aber leider keine Zeit. Oder doch? Im Beruf und Alltag bewegen wir uns häufig im Grenzbereich, riskieren dabei die innere Balance und verlieren dabei den Kontakt zum Körper. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie mit einer Auswahl erfolgreicher und bewährter Methoden in kurzer Zeit, in kurzen Pausen wieder neue Energie tanken können. Sie erlernen durch die praktische Anwendung von verschiedenen Entspannungstechniken, Highlights in Ihren Alltag zu integrieren. Sie erlangen Stresskompetenz und haben so die Möglichkeit, den alltäglichen Anforderungen langfristig gerecht zu werden. Folgende Themen werden behandelt: "Stolpersteine" - Was nun?, Ressourcen entdecken und nutzen, Achtsamkeitsübungen, Elemente aus verschiedenen Entspannungstechniken (z. B. AT, PMR, Yoga, Lachyoga), Körper und Phantasie Reisen, Wirkung von Farben und Düften, Bewusstes Atmen - Meditation. Bitte bringen Sie dicke Socken, Matte, Decke und Kissen mit.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift