



## 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:

### **Komm mit auf die Yogamatte! Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Präsenz und innerer Ruhe finden - Bildungsurlaub (242-4203)**

Zeitraum: vom 28.10.2024 bis zum 30.10.2024

Kursdauer: 3 Termine

Unterrichtseinheiten: 21,00 (à 45 min)

Kursort: 50389 Wesseling, Bildungszentrum, Bonner Straße 46

#### **Weitere Informationen:**

Kennen Sie das auch? Der Körper ist vom vielen Sitzen (vor dem Bildschirm) verspannt. Die Gedanken fahren Karussell und finden keine Lösung oder Beruhigung. Sehnen Sie sich nach Entspannung, Konzentration und einer kraftvollen Präsenz?

In diesem Bildungsurlaub stärken Sie Ihre physischen und mentalen Gesundheitsressourcen. Sie lernen, Stresssignale zu erkennen und adäquat darauf zu reagieren. Sie erfahren, wie Sie Ihre Resilienz (Widerstandsfähigkeit) positiv beeinflussen. Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung. Neben dem Erlangen von gesundheitsrelevantem Wissen lernen Sie viele praktische Übungen für den Arbeitsplatz, für zu Hause und für die Freizeit kennen. Ein Schwerpunkt liegt auf gezielten Yogaübungen. Fließende, sanfte und kräftigende Bewegungen bringen den Körper wieder in Balance. Meditation und Achtsamkeitsübungen fördern eine klare Ausrichtung und Zentrierung.

Bei schönem Wetter finden einige Übungen in der freien Natur statt.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift