

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:

Oasen der Kraft: Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge (261-4303)

Zeitraum: vom 27.07.2026 bis zum 30.07.2026

Kursdauer: 4 Termine

Unterrichtseinheiten: 26,67 (á 45 min)

Kursort: 50259 Pulheim, VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Weitere Informationen:

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie im privaten und beruflichen Alltag Oasen der Kraft finden können. Sie erfahren, wie Sie durch einfache Übungen achtsam mit Ihren Gefühlen und Ihrem Körper umgehen können. Außerdem lernen Sie Möglichkeiten kennen, um Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken. Sie werden Methoden zur achtsamen, klaren Kommunikation ausprobieren, um Missverständnisse in Beruf und Alltag zu minimieren. Verschiedene alltagstaugliche Techniken wie Wahrnehmungsübungen, Meditation, Focusing und Kommunikationstechniken werden praxisnah vermittelt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

Ort, Datum

Unterschrift