

## **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:

### **Achtsamkeitstraining MBSR – Stressregulierung durch Achtsamkeit in Beruf und Alltag (262-4302)**

Zeitraum: vom 16.11.2026 bis zum 19.11.2026

Kursdauer: 4 Termine

Unterrichtseinheiten: 32,00 (à 45 min)

Kursort: 50354 Hürth, Ahl Schull, Bachstr. 97

#### **Weitere Informationen:**

Herausfordernde Zeiten brauchen Aufmerksamkeit und die Entwicklung von Achtsamkeit. In diesem Bildungsurlaub können Sie für sich passende Möglichkeiten und wirksame Verhaltensweisen entwickeln, um Ihrem Alltag ruhiger und gelassener zu begegnen. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm ist praxisnah und wissenschaftlich anerkannt. Es unterstützt die Stressregulation durch angeleitete Meditationen. Zu den Grundübungen gehören der Body Scan, verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen sowie einfache und sanfte Yoga-Übungen. Theoretische Schwerpunkte zur Stressentstehung und zur Stressbewältigung wechseln sich mit dem Austausch in der Gruppe ab. Darüber hinaus werden viele Wahrnehmungsübungen in den Tag eingebunden. Theorie und Übungen verknüpfen die Inhalte. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift