

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:

Ganzheitliche Stärkung durch Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit im beruflichen und privaten Alltag (262-4304)

Zeitraum: vom 30.11.2026 bis zum 04.12.2026

Kursdauer: 5 Termine

Unterrichtseinheiten: 33,33 (à 45 min)

Kursort: 50354 Hürth, Ahl Schull, Bachstr. 97

Weitere Informationen:

Wie gelingt es, im beruflichen Alltag stabil, fokussiert und kraftvoll zu bleiben? Wie stoppen wir das Gedankenkarussell, stärken unser Selbstbewusstsein und gehen bewusster mit Stress um? Wir begleiten Sie auf einer Reise zu mehr Achtsamkeit, innerer Klarheit und Selbstwirksamkeit. Theorie und Praxis greifen dabei eng ineinander: Fundierte Impulse aus der Stressforschung, Biografie- und Anteilsarbeit verbinden sich mit direkt erfahrbaren Übungen wie Meditation, Body Scan, achtsamem Yoga, Autogenem Training und Tiefenentspannung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Getränke und Verpflegung ist selbst zu sorgen. Dieser Bildungsurlaub ist kein Ersatz für Psychotherapie.

Ort, Datum

Unterschrift