

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:

Achtsam am Arbeitsplatz – Mit Alexander-Technik zu Leichtigkeit und Präsenz (261-4008)

Zeitraum: vom 11.05.2026 bis zum 13.05.2026

Kursdauer: 3 Termine

Unterrichtseinheiten: 18,00 (à 45 min)

Kursort: 50354 Hürth, Ahl Schull, Bachstr. 97

Weitere Informationen:

Viele Menschen verbringen täglich viele Stunden am Bildschirm – konzentriert, angespannt, versunken, mit wenig Bewusstsein für den eigenen Körper.

Die Alexander-Technik bietet einen Weg, unbewusste Spannungsmuster wahrzunehmen und aufzulösen. Sie verbindet Körperbewusstsein, Bewegung und Achtsamkeit zu einer Praxis, die innere und äußere Haltung in Einklang bringt.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie am Arbeitsplatz präsenter, aufgerichteter und entspannter bleiben können. Sie entdecken, wie kleine Veränderungen in Haltung, Denken und Aufmerksamkeit große Wirkung haben – für Ihr Wohlbefinden, Ihre Konzentration und Ihre Gesundheit.

Dabei geht es nicht nur um äußere Ergonomie (Stuhl, Bildschirm, Tastatur), sondern auch um innere Glaubenssätze, die oft unbewusst Spannung erzeugen:

„Ich muss mich anstrengen.“ – „Ich muss schnell sein.“ – „Ich darf mich nicht entspannen.“

Wir lernen, solche Gedanken freundlich wahrzunehmen und Alternativen zu finden, die mehr Raum und Leichtigkeit ermöglichen.

Entspannungssequenzen und kleine Bewegungsübungen unterstützen dabei, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Ort, Datum

Unterschrift