

Formlose Anmeldebestätigung für den Arbeitgeber

„Ausbildung Meditationslehrer*in“

Achtsamkeits- und Meditationstechniken in ihrer gesellschaftspolitischen Bedeutung
bei Präventionsmaßnahmen

DGAM
Deutsche Gesellschaft
für Alternative Medizin



Dachverband für Heilkunst und Gesundheitskultur

Veranstalter dieser Ausbildung ist die DGAM Bildungsakademie für humanistische
Heilkunst und Gesundheitskultur in Hannover.

Ausbildungsdozentin: Anna Rita Cozzetto

Modul I der Ausbildung, Datum: _____

Hiermit beantrage ich für die oben genannte Veranstaltung Bildungsurlaub.

Name: _____

Wohnhaft in: _____

Dieses Seminar ist von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung Hannover gemäß
Bescheid vom 24.03.2025 anerkannt:

- AZ: 1213/112
- § 10 Abs. 1 NBildUG | VA-Nr. (lfd. Nr.): B25-132511-10

und ist bis zum 31.12.2027 als berufliche Bildungsmaßnahme gültig.

Die erforderlichen Unterlagen über die Bildungsveranstaltung mit dem zeitlichen
Ablaufplan, Lerninhalten, Programm für die Lernziele und Zielgruppe finden Sie auf der
nächsten Seite.

Unterschrift Dozentin

Unterschrift Teilnehmer*in

Veranstaltungs- planung

für eine Bildungsveranstaltung
in der pädagogischen Verantwortung



Verein Niedersächsischer
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.

Gesamthema:

Ort der Veranstaltung:

Weiterbildung Meditationslehrer*in: Achtsamkeits- und Meditationstechniken in ihrer gesellschaftspolitischen Bedeutung bei Präventionsmaßnahmen

37115 Duderstadt, Hagelkreuzweg 22, c/o Regina Eckert

Veranstaltungsleitung:

Referent/in / Dozent/in:

Gerhard Tiemeyer, Lister Meile 33, 30161 Hannover

Anna Rita Cozzetto, Weidenbreite 22a, 37120 Bovenden

Bildungsmaßnahme

Aus- und Fortbildung im Ehrenamt oder Nebenberuf, Berufliche Bildungsmaßnahme

Veranstaltungsjahr	2	5	Kooperations-Nr.	224	Nachweis-Nr.		Unterrichtsstunden à 45 Minuten		gesamt	40
Fortsetzung aus 20					Alte Nachweis-Nr.					

Datum	Einzelthemen	Uhrzeit		U-Std.
		von	bis	
Mo.	Begrüßung und Kennenlernen der Teilnehmenden. Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“. Reflexion im Plenum. Erwartungshaltung der Teilnehmenden bezüglich Inhalt und Ablauf des Seminars. Darlegen des Seminarplanes	10:00	13:00	4
	Grundlagen von Meditation, Abgrenzung zu Entspannung, Selbsterfahrung und spirituelle Erfahrungen. Praxis Meditation für Neueinsteiger.	15:00	18:00	4
Di.	Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“. Reflexion der Erfahrung in Kleingruppe. Vortrag: MBSR Achtsamkeitspraxis nach J. Kabat-Zinn, Forschung und Wirkung; Kommunikationsführung und Didaktik für das Anleiten von Body-Scan. Anschließend Gesprächsrunde im Plenum.	10:00	13:00	4
	Durchführung Body Scan in Zweierteam mit Reflexion und Supervision.	15:00	18:00	4
Mi.	Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“. In Kleingruppe: Reflexion mit Training der Gesprächsführung. Einführung in die Buddhismus -Lehre und Hauptströme; Erläuterung und praktische Durchführung der Zazen und Geh-Meditation	10:00	13:00	4
	Anleiten einer Meditation in Kleingruppe mit Supervision üben. Vortrag: Auswirkung von Stress auf Körper und Geist, Verbindungen zwischen Gehirnfunktionen, kognitiven Prozessen und emotionalen Reaktionen. Parallelen zu stressbedingten Erkrankungen in der Gesellschaft. Ressourcenarbeit.	15:00	18:00	4
Do.	Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“. Reflexion in Kleingruppe. Vortrag: Forschungsergebnisse zur Wirkung von „Vipassana“ und andere Methoden aus dem Theravada Buddhismus; Anschließend Reflexion im Plenum	10:00	13:00	4
	Praxis Buddhistische Meditation. Reflexion in Kleingruppe Didaktik und Gesprächsführung beim Vermitteln von Meditation.	15:00	18:00	4
Fr.	Vortrag: Das Autonome Nervensystem. Wie neuronale Prozesse unser Verhalten, unsere Entscheidungen und emotionalen Reaktionen beeinflussen. Austausch, Zusammenfassung und Reflexion im Plenum	10:00	13:00	4
	Erarbeiten der Selbsttrainingsaufgaben, Rückblick und Feedback; Transfer der Erfahrungen für die Tätigkeit als Lehrer*in	15:00	18:00	4

Lernziel (bei Veranstaltungen, die den besonderen gesell. Erfordernissen entsprechen (§8 Abs. 3 NEBG) und bei umfassender Veranstaltung mit weitgehendem Lernziel:)

Die Teilnehmenden sollen

- verschiedene Meditationsmethoden im Kontext ihrer Herkunft praktizieren lernen
- persönliche Didaktik und Kommunikationsführung in der Lehrtätigkeit entwickeln
- eigene Erfahrungen mit Bezug auf die Praxis als Lehrende reflektieren und einordnen
- den Bezug der Methoden zur Lebenslage und dem gesellschaftlichen Kontext reflektieren und vermitteln lernen

Zielgruppe:

Offen für alle Interessierten; Personen in pädagogischen Berufsfeldern und der Prävention