

Schritte zur Arbeitnehmerweiterbildung

1. Anspruch auf Arbeitnehmerweiterbildung
§ (1) Arbeitnehmer*innen haben einen Anspruch auf Arbeitnehmerweiterbildung von fünf Arbeitstagen im Kalenderjahr. Aus dem Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmer*innen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung - Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) vom 6. November 1984, geändert am 9. Dezember 2014.)
2. Anmeldung bei der VHS Detmold-Lemgo.
3. Anmeldebestätigung und Seminarprogramm werden durch die VHS Detmold-Lemgo zugeschickt.
4. Mitteilung über Inanspruchnahme und Dauer der Arbeitnehmerweiterbildung an den Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.
5. Bei Ablehnung zum mitgeteilten Zeitpunkt - schriftliche Begründung binnen 3 Wochen vom Arbeitgeber - Betriebs- und Personalrat verständigen: entweder Inanspruchnahme zu einem anderen Zeitpunkt oder bei Zurücknahme der Ablehnung bzw. ungerechtfertigter Ablehnung (s. Pkt. 6.)
6. Nach Freistellung durch Arbeitgeber bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts Teilnahme an Arbeitnehmerweiterbildung; danach Teilnahmebestätigung an Arbeitgeber.

MBSR Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

ab Oktober 2026

5-Tage-Bildungsurlaub,
anerkannt nach dem
Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (AWbG) § 9 Abs. (1)

262-L3158



Zielgruppe:

Der Kurs ist geeignet für Menschen:

- die Stress erleben,
- die mit akuten oder chronischen Beschwerden belastet sind,
- die unter psychosomatischen Beschwerden leiden,
- die Achtsamkeit in ihr Leben integrieren möchten,
- die aktiv etwas zum Erhalt ihrer Gesundheit tun wollen.

Lernziele und Lerninhalte:

MBSR ist ein effektives und anerkanntes Präventionsprogramm zur Stressreduktion durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit. Im Seminar lernen Sie die Grundprinzipien des MBSR kennen, üben Achtsamkeit und machen praktische Erfahrungen mit den Übungen des MBSR-Programms (inkl. Übungspraxis zu Hause).

Kurs-Nr.:

262-L3158

Termine:

Dienstag, 27. Oktober 2026 bis
Freitag, 30. Oktober 2026 sowie
Freitag, 06. November 2026
jeweils von 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Volkshochschule Detmold-Lemgo
Haus Wippermann
Raum 206 (Gymnastikraum)
Kramerstr. 5
32657 Lemgo

Leitung:

Anette Weber

Teilnahmebeitrag:

273,00 Euro
(ohne Unterbringung und Verpflegung)

max. 6 Teilnehmer*innen

**Anmeldung und kostenlose Stornierung möglich
bis 29. September 2026.**

Die Schulungen werden von qualifizierten, pädagogisch erfahrenen Lehrkräften in Räumlichkeiten durchgeführt, die für das Lernen in Gruppen eine angenehme Atmosphäre schaffen.