



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrath Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 20.09. – 25.09.2020 unter der Seminarnummer 829520 das Seminar „Mehr Balance im Beruf mit Qigong - Vertiefung“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- Hessen (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
NRW (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348)
Saarland: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
Baden-Württemberg: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter www.bildungszeit-bw.de. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
Niedersachsen (gemäß VA-Nr.: 18-66555 vom 06.07.2018 im Rahmen beruflicher Weiterbildung für die Arbeit mit Klienten, Patienten und Teilnehmenden und für Multiplikatoren, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2020)
Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/0788/20 vom 02.12.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 20.09.2022)
Schleswig-Holstein (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/22594 vom 20.03.2020 für alle Beschäftigten, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).

Für Hamburg gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Mehr Balance im Beruf mit Qigong – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Ort: Haus Insel Reichenau, Reichenau  
Dozentin: Bernadette Calenberg  
Termin: 20.09. – 25.09.2020

### Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09.00 - 10.30 Uhr Einführung: Die fernöstliche Perspektive auf Stress und Belastungen am Arbeitsplatz  
10.30 - 12.30 Uhr Kennenlernen/Wiederholen von Qigong-Übungen unter dem Aspekt der Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, deren Vermittlung und Anleitung sowie Reflexion  
14.30 - 15.30 Uhr Grundlegende Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (Qi, Yin&Yang) und deren Bedeutung bzgl. Selbstfürsorge im Berufsalltag  
15.45 - 16.45 Uhr Lockerungs-, Klopfübungen, Qigong-Formen, Ausarbeitung spezifischer Übungen zur individuellen Stressbewältigung im Beruf  
16:45 – 18:00 Forts. Ausarbeitung spezifischer Übungen unter dem Aspekt: Wie lenke ich meine Energien, um gelassener/stabiler zu werden?

### Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Einführung in das TCM-Konzept der „Fünf Wandlungsphasen“ unter dem Aspekt der Entwicklung innerer Stärke am Arbeitsplatz  
10.30 - 12.30 Uhr Lockerungs-, Klopfübungen, Qigong-Formen, Ausarbeitung spezifischer Übungen zur individuellen Stressbewältigung im Beruf, Anleitung zur Anleitung  
14.30 - 15.30 Uhr Fortsetzung „Fünf Wandlungsphasen“, Konzept der Natur als Vorbild, Fragestellung: Was hindert mich, im Lot zu sein in Stresssituationen?  
15.45 - 16.45 Uhr Ausarbeitung spezifischer Übungen zur individuellen Stressbewältigung im Beruf, Anleitung zur Anleitung  
16.45 – 18.00 Uhr Einführung in die Grundlagen des Shiatsu, „Was heißt es, aus der Mitte heraus zu handeln?“, Erlernen einfacher Shiatsu-Techniken: Konzentration und Fokussierung bei gleichzeitiger Entspannung

### Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Das Konzept der „Entschleunigung“ im Qigong und dessen Bedeutung für Tatkraft und Stärke im Berufsalltag  
10.30 - 12.30 Uhr Lockerungs-, Achtsamkeitsübungen, Qigong-Formen, Ausarbeitung spezifischer Übungen zur Stressbewältigung im Beruf unter dem Aspekt „Wie gehe ich mit dem Phänomen „Zeit“ um?“  
14.30 - 15.30 Uhr Die Bedeutung des „Dantian“ im Qigong, Was hat das Bewusstsein für die „Mitte“ mit innerer Stabilität zu tun? Transfer in den Berufsalltag  
15.45 - 16.45 Uhr Ruheübung, Qigong-Formen im Stehen und Gehen, Ausarbeitung spezifischer Übungen zur individuellen Stressbewältigung im Beruf  
16.45 – 18.00 Uhr Mobilisierung latenter Energien im Qigong und deren Umsetzung im beruflichen Handeln, Ausarbeitung individueller Ansätze

### Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Die „Fünf Schlüsselpunkte des Qigong“ als Grundlage für die Entwicklung einer entspannten inneren Haltung im Berufsalltag  
10.30 - 12.30 Uhr Lockerungs-, Atemübungen, Qigong-Formen, Ausarbeitung spezifischer Übungen zur Stressbewältigung im Beruf  
14.30 - 15.30 Uhr Die Bedeutung der Vorstellungskraft beim Üben – Bewusste Distanzierung von schädlichen Mustern mithilfe des Übens, Transfer in den Berufsalltag  
15.45 - 16.45 Uhr Qigong-Formen im Stehen und Gehen, Ausarbeitung spezifischer Übungen zur individuellen Stressbewältigung im Beruf  
16.45 - 18.00 Uhr Das Schritt-für-Schritt-Prinzip im Qigong als Leitfaden für die Verbesserung der persönlichen Stresskompetenz, Integration in den Berufsalltag

### Freitag

08.30 - 10.30 Uhr Integration des Gelernten in spezifische Berufssituationen  
10.30 - 12.00 Uhr Praktische Umsetzung der Qigong-Übungsprinzipien  
12.00 - 14.00 Uhr Raum für Fragen, Zielüberprüfung, Zusammenfassung und Abschluss

### Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** eigene Ressourcen wecken durch Entspannung und Achtsamkeit, Innere und äußere Stressoren erkennen, Stresskompetenz fördern, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge stärken, Förderung von emotionaler und sozialer Kompetenz, Resilienzfähigkeit erhöhen, Abbau von Blockaden in Körper und Geist, Fähigkeit zum eigenen Üben stärken

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.