

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 27.06.2020 – 04.07.2020 unter der Seminarnummer 831020 das Seminar „Entspannung und Stresslösung durch Yoga - Ein anderer Umgang mit beruflichen Belastungen“ durch.

Ich

.....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

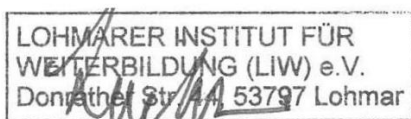
Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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](http://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).
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 75 – 103168 vom 08.11.2018 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 21.06.2021)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/0911/20 vom 11.12.2019 für Beschäftigte aus pädagogischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 19.04.2022).

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 HBUG).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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: Entspannung und Stresslösung durch Yoga - Ein anderer Umgang mit beruflichen Belastungen  
Termin: 27.06.2020 – 04.07.2020  
Dozentin: Huberta von Gneisenau  
Ort: Il Convento, Casola in Lunigiana, Toskana

**Samstag** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### **Sonntag**

09.00 - 10.45 Uhr Vorstellungsrunde und Impulsvortrag, Erwartungen der Teilnehmenden an den Kurs, Fragen zum Seminar  
11.00 - 12.00 Uhr Bewegungspraxis (Asana) – Grundelemente im Stehen, Sitzen, Liegen  
14.30 - 16.30 Uhr „Was ist Yoga? Yogatypen“ mit anschließender Diskussion, Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung und Reflexion  
16.45 - 18.00 Uhr Bewegungspraxis (Asana) – Fortsetzung Grundelemente im Stehen, Sitzen, Liegen

### **Montag**

09.00 - 10.45 Uhr Bewegungspraxis (Asana) – Grundelemente im Stehen, Sitzen, Liegen  
11.00 - 12.00 Uhr „Was ist Yoga? Zielsetzung des Yoga“ mit anschließender Diskussion, Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung und Reflexion  
14.30 - 16.30 Uhr Bedeutung von Yoga für Alltagsleben und Beruf, Betrachtung der jeweiligen Ist-Situation  
16.45 - 18.00 Uhr Bewegungspraxis – Grundlagen Yoga Vorbeuge – Rückbeuge – Seitbeuge – Drehung

### **Dienstag**

09.00 - 10.45 Uhr Asana-Flow, Verbindung von Grundelementen I zur Konzentrationsförderung  
11.00 - 12.00 Uhr MBSR (Mindfulness-Based-Stressed-Reduction): Achtsamkeit und Stille als Möglichkeit für Entspannung und Stressreduktion  
14.30 - 16.00 Uhr Grundbausteine für Stressreduktion und Entspannung: Warum erleben wir unser Arbeits- und Privatleben oft als anstrengend? Was ist Stress? Ist er vermeidbar?  
16.15 - 18.00 Uhr Asana-Flow-Verbindung von Grundelementen II zur Konzentrationsförderung

### **Mittwoch**

09.00 - 10.45 Uhr Asana-Flow für Hals, Nacken und oberen Rücken – Regeneration und Stressprophylaxe mit yogischen Praktiken  
11.00 - 12.00 Uhr Wirkungen des Yoga auf körperlicher und mental-kognitiver Ebene im Hinblick auf Balance und Stressbewältigung im (Berufs-)alltag  
14.30 - 16.30 Uhr Die Kernprinzipien der ganzheitlichen yogischen Atmung als Methode der Stressbewältigung, einfache Entspannungstechniken zur Steigerung der Resilienz, Anwendbarkeit und Umsetzung im beruflichen Kontext, theoretischer Hintergrund  
16.45 - 18.00 Uhr Asanas zur Schulung von Gelassenheit und Bewusstheit (Herzöffnung)

### **Donnerstag**

09.00 - 10.30 Uhr Asanapraxis zur Stärkung von Immunsystem und Vitalität  
10.45 - 11.30 Uhr Techniken ganzheitlicher yogischer Atmung (Pranayama) mit Übungen zur Unterstützung der Atembewegung  
11.30 - 12.00 Uhr Mantras – Einsatzmöglichkeiten der Stimme zur Förderung von Entspannung und seelischer Gesundheit  
14.30 - 15.45 Uhr Selbst-Reflexion: Handlungsalternativen erkennen und klar entscheiden, Schulung von Selbstvertrauen, Planungssicherheit und aktiver Gestaltung des (Berufs-)Alltags  
16.00 - 18.00 Uhr Asanaspraxis zur Kräftigung der Organe nach den Meridianübungen der Traditionellen Chinesischen Medizin

### **Freitag**

08.00 - 09.00 Uhr Asanapraxis „Rückspiegel“: die wesentlichen Übungen mit Effektnutzen für den Alltagstransfer  
09.00 - 12.30 Uhr Konkretisierung, Veränderungen einleiten, Umsetzungsmöglichkeiten und Bedeutung im beruflichen Kontext  
12.30 - 14.30 Uhr Zusammenfassung, Feedback, Abschied

**Samstag** Abreisetag

### **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:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Alltag und Beruf, Konzentration, Ausgeglichenheit, Ausdauer und Selbstvertrauen, Verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, äußeren und sozialen Situationen, sowie deren Regulationsmöglichkeiten, Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion und Transfer der Techniken in den Berufsalltag, Höhere Leistungsfähigkeit mit weniger Energie-Einsatz, Stärkung der inneren und äußeren Haltung, Kenntnis von Modellen der Stressreduktion, Stresskompetenz und Stressprophylaxe, Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit,

### **Zielgruppe:**

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

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

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 Samstag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.