

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 26.02.2018 – 02.03.2018 unter der Seminarnummer 831318 das Seminar „Iyengar®-Yoga und Ayurveda, Stärkung persönlicher Ressourcen im Beruf durch Yoga und Ayurveda“ durch.

Ich

.....

wohnhaft in

.....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- Hessen (gemäß § 10, 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 Bildungsfreistellungsgesetztes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen
- Baden-Württemberg: Trägeranerkennung gemäß § 9 BzG BW und § 10.3 BzG BW liegt vor (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- Niedersachsen (gemäß Anerkennung 17-58595 vom 22.12.2016, Anerkennung gültig bis 31.12.2019)
- Schleswig-Holstein (gemäß Anerkennung WBG/B/16316 vom 27.04.2017; Anerkennung gültig bis 30.09.2019)
- Mecklenburg-Vorpommern (gemäß Aktenzeichen LAGuS/MV-6-S78A-0431/17 vom 28.11.2017 für Beschäftigte mit einem nachweisbaren beruflichen Bezug, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Donnerstag).

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

LOHMARER INSTITUT FÜR  
WEITERBILDUNG (LIW) e.V.  
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: „Iyengar®-Yoga und Ayurveda, Stärkung persönlicher Ressourcen im Beruf durch Yoga und Ayurveda“  
Ort: Karneol, Steinfurt  
Dozentin: Ute Welteroth  
Termin: 26.02.- 02.03.2018

### Montag

13.30 - 15.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen
15.00 - 16.00 Uhr	Teilnehmer/Innenvorstellung, Einführung in das Seminar
16.15 - 18.00 Uhr	Kleingruppenarbeit: Einführung in die Theorie von Yoga und Ayurveda Yogapraxis für Stabilität und Flexibilität des Rückens – Entspannungstechniken am Arbeitsplatz
19.30 - 21.00 Uhr	Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld, Vermittlung, Anleitung, Reflexion Einführung in die Zen-Meditation und Tiefenentspannung: Meditation und Stressmanagement, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr	Theorie: Ayurvedische Konstitution und Yoga – Def. Gesundheit und Krankheit
10.15 - 12.15 Uhr	Yogalektionen: Standpositionen, korrekte Ausrichtung der Wirbelsäule, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr	Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Die drei Doshas als Bestandteile der individuellen Konstitution/ Fragebogenauswertung
16.45 – 18.00 Uhr	Restorative Asana-Sequenzen – Stärkung des Parasympathischen Nervensystems, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
19.30 - 20.00 Uhr	Zazen - Abendmeditation

### Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr	Theorie: biologische Aspekte der Konstitutionstypen im Ayurveda – die drei Körper
10.15 - 12.15 Uhr	Yogalektionen unter Berücksichtigung der individuellen Konstitution, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr	Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Ernährung im Yoga und Ayurveda,
16.45 – 18.00 Uhr	Restorative Asana-Sequenzen – Stärkung des Parasympathischen Nervensystems ; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
19.30 - 20.00 Uhr	Zazen – Abendmeditation

### Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr	Theorie: mentale Aspekte der Konstitutionstypen im Ayurveda
10.15 - 12.15 Uhr	Yogalektionen zur Regenerierung und Reinigung von Körper und Geist
15.00 - 16.30 Uhr	Yoga als Vorbeugung vor psychischer Ermüdung und Burn-Out, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
16.45 – 18.00 Uhr	Workshop (Kleingruppenarbeit): ayurvedische Psychologie und Yoga – individuelle Verhaltensmuster und die Yamas und Niyamas des Yoga
19.30 - 20.00 Uhr	Restorative Asana-Sequenzen – Stärkung des Parasympathischen Nervensystems ; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### Freitag

08.30 - 10.00 Uhr	Yogalektionen: Zusammenfassung des Gelernten: persönliche Konstitution, Stabilität, Flexibilität, Ausdauer
10.00 - 11.00 Uhr	Tiefenentspannung, Achtsamkeit - Meditation
11.00 - 13.30 Uhr	Anwendungsmöglichkeiten und Integration im beruflichen Umfeld, Veränderungen einleiten, Prophylaxe entwickeln, Abschlussbesprechung

### 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:** Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Effizienz, Stressreduktion, Steigerung der Motivation, Vorbeugung von Rückenerkrankungen, Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz, Verbessertes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität, vertieftes Wissen über die Theorie, Praxis und Wirkungen von Iyengar®-Yoga

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung 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.**