



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrather 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 09.12. - 13.12.2019 unter der Seminarnummer 831619 das Seminar „Mit Hatha- und Yin-Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

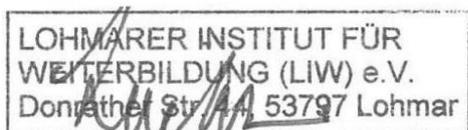
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- Hessen (gemäß § 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.: 65267 vom 09.03.2018, Berufliche Weiterbildung für die Arbeit mit Klienten, Patienten und Teilnehmenden und für Multiplikatoren, Anerkennung gültig bis 31.12.2020)
- Berlin (gemäß Geschäftszeichen II A 75 – 104291 vom 22.01.2019 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, Anerkennung gültig bis 05.05.2021)
- Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/3347/19 vom 02.08.2019 für Beschäftigte in gesundheitsfördernden, sozialen, pädagogischen, therapeutischen, medizinischen und beratenden Bereichen, Anerkennung gültig bis 08.12.2021).
- 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 mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn 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:	Mit Hatha- und Yin-Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden
Termin:	09.12. - 13.12.2019
Ort:	Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad, Bärstadt
Leitung:	Subhadra Gabriele Pohly

Montag

13:30 - 14:30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung.
14:30 - 15:30 Uhr	Vortrag: Einführung in die Seminarinhalte und Geschichte des Yoga
15:30 - 17:30 Uhr	Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
19:00 - 19:30 Uhr	Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis

Dienstag

09:00 - 10:30 Uhr	Vortrag: Einführung - Von den Yoga-Richtungen über Yoga-Stile zum Hatha-Yoga und zum Yoga-Flow für mehr Flexibilität im Berufsalltag
10:30 - 12:30 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
14:00 - 17:30 Uhr	Vortrag: Einführung in Yin-Yoga und Methoden, wie eine tiefgehende Entspannung der Faszien im Berufsalltag erreicht werden kann, anschließend: Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation

Mittwoch

09:00 - 10:30 Uhr	Vortrag: Wie übt man Yoga? Auswirkungen von Yoga auf Körper und Geist, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
10:30 - 12:30 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
14:00 - 17:30 Uhr	Vortrag: Wie werden durch Yoga Selbstheilungskräfte aktiviert? Entspannungstechniken im Unterschied zu Meditation, Anwendung im Berufsalltag, anschließend: Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation

Donnerstag

09:00 - 10:30 Uhr	Vortrag: Yin-Yoga und die Meridiane: Tieferes Verständnis der feinstofflichen Energiebahnen, um den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen zu begegnen?
10:30 - 12:30 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
14:00 - 17:30 Uhr	Vortrag: Die Säulen der Meditation: Sitzhaltung, Atembeobachtung, Meditationsobjekt, Reflektion, Kontemplation; wie kann Achtsamkeit im Berufsalltag erreicht werden, anschließend: Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation

Freitag

08:30 - 12:30 Uhr	Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie mögliche Übungsprogramme, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld, anschließend: Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
12.30 - 13.30 Uhr	Abschlussbesprechung, Abschlussmeditation

Kursbegleitend Meditation als Einstimmung zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit

Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminar Teilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

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:** Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität; Förderung von Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen; Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen; Verbesserung von Sozialkompetenz und Stressmanagement

Zielgruppe:

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

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige
- 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