



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.  
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar  
Telefon: 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 08.04.2019 - 12.04.2019 unter der Seminarnummer 832719 das Seminar „Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

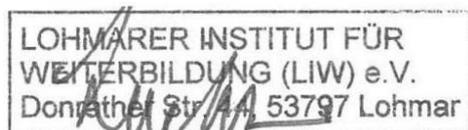
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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](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).
- Sachsen-Anhalt (gemäß Anerkennung 207-53502-2017-96 vom 10.07.2017, Anerkennung gültig bis 10.07.2019)
- Berlin (gemäß Geschäftszeichen II D 1 – 95524 vom 30.11.2017 für Arbeitnehmer/innen, die genannte Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 12.05.2019)
- Brandenburg (gemäß Geschäftszeichen 26.14-39835 vom 17.04.2018 für Arbeitnehmer/innen, die genannte Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag)
- Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2212/18 vom 27.04.2018 für Beschäftigte, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 14.09.2020)
- Bremen (gemäß Aktenzeichen 23-14 2018/618 vom 25.07.2018, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 24.07.2020).
- 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: Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag  
Ort: Hellenthal  
Dozent: Udo Junghans  
Termin: 08.04.2019 - 12.04.2019

### Montag

13.30 - 15.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer  
Teilnehmer/Innenvorstellung, Einführung in das Seminar  
15.00 - 16.30 Uhr Theorie: Stress im beruflichen Alltag: Wie entsteht Stress? Tai Chi und Qi Gong als  
Stressprophylaxe  
17.00 - 18.30 Uhr Praxis und Theorie: Erlernen eines Qi Gong-Übungsprogramms, Auswahl geeigneter Übungen  
für unterschiedliche Berufssituationen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext,  
Vermittlung und Anleitung, Diaktische Hilfen  
20.00 - 21.30 Uhr Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrungen und Zielüberprüfung

### Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Praxis und Theorie: Tai Chi-Übungsprogramm und Wiederholung Qi Gong  
10.45 - 12.15 Uhr Theorie: Welche Übungen sind für das jeweilige Berufsumfeld geeignet; individuelle  
Abstimmung des Übungssystems, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext,  
Vermittlung und Anleitung der Übungen, Didaktische Hilfen  
14.00 - 17.00 Uhr Praxis und Theorie: Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms  
17.15 - 17.45 Uhr Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrungen und Zielüberprüfung

### Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Praxis und Theorie: Erweiterung und Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-  
Übungsprogramms  
10.45 - 12.15 Uhr Theorie: Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin  
14.00 - 17.00 Uhr Praxis und Theorie: Erweiterung und Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-  
Übungsprogramms. Didaktische Konzepte und Transfer in den beruflichen Kontext  
17.15 - 17.45 Uhr Tagesabschluss, Auswertung der Gruppenerfahrungen und Zielüberprüfung

### Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Praxis und Theorie: Korrektur des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms, didaktische  
Konzepte und Übertragbarkeit der Übungssequenzen in den beruflichen Kontext  
10.45 - 12.15 Uhr Theorie: wissenschaftlicher Hintergrund zur Wirkung von Tai Chi und Qi Gong; westliche und  
Traditionelle Chinesische Medizin; Anwendung des Tai Chi und Qi Gong in der  
Gesundheitsvorsorge aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin  
14.00 - 17.00 Uhr Praxis und Theorie: Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms, didaktische  
Konzepte und Übertragbarkeit der Übungssequenzen in den beruflichen Kontext  
17.15 - 17.45 Uhr Tagesabschluss, Auswertung der Gruppenerfahrungen und Zielüberprüfung

### Freitag

08.30 - 10.00 Uhr Praxis und Theorie: Entwicklung eines individuellen Übungsprogramms, Anwendbarkeit im  
beruflichen Kontext  
10.00 - 12.00 Uhr Theorie: Vorstellung von Fachliteratur, Anwendung von Medien im beruflichen Kontext  
12.00 - 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und 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:** Die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit des Menschen kennen. Erlernen von Entspannungskonzepten und Übungsprogrammen des Tai Chi und Qi Gong zur Entwicklung der Selbstheilungskräfte, um dem zu begegnen. Die Konzepte sind im Berufsalltag praktikabel und stärken die Vitalität, Kreativität und innere Ruhe. Die Teilnehmenden erhalten ein theoretisches Hintergrundwissen zur Wirkung der Übungen auf Körper und Psyche, sowie die Kompetenz zur Differenzierung der Übungen hinsichtlich spezifischer Anwendungsbereiche.

### 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.