



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 13.11.2018 - 16.11.2018 unter der Seminarnummer 833118 das Seminar „**Tai Chi und Entspannung**“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

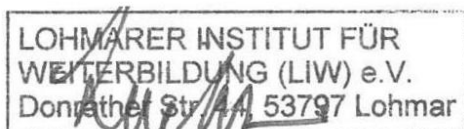
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- 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)
- Hessen (gemäß § 10, Abs. 4 HBUG und gemäß § 12, Abs. 1 Satz 3 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 ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit 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).
- Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2554/16 vom 15.08.2016 für Teilnehmer/innen, die genannte Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, Anerkennung gültig bis 21.11.2018).
- Niedersachsen (gemäß VA-Nr. 16 – 56641 vom 08.09.2016 für die Arbeit mit Klienten, anerkannt ist der Zeitraum Mittwoch bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2018)
- Schleswig-Holstein (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/19130 vom 17.09.2018, anerkannt ist der Zeitraum Mittwoch bis Freitag).
- Für Hamburg gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 sind auf Anfrage möglich in weiteren Bundesländern. 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: Tai Chi und Entspannung  
Ort: Hellenthal  
Dozent: Udo Junghans  
Termin: 13.11. - 16.11.2018

**Dienstag** Anreisetag (bis möglichst 18.00 Uhr)

### Mittwoch

09.30 - 12.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/-innen, Teilnehmer/Innenvorstellung, Einführung in das Seminar  
**Theorie:** Stress im beruflichen Alltag: Wie entsteht Stress? Tai Chi und Qi Gong als Stressprophylaxe – Was ist eine Tai Chi Form?  
**Praxis:** Einführung in das Tai Chi-Übungsprogramm; Auswahl von zur Berufssituation passenden Übungen zur Stressprophylaxe, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

16.00 - 18.30 Uhr **Theorie:** Welche Übungen sind für das jeweilige Berufsfeld geeignet? Übungssystem auf spezifische Berufsgruppen oder Krankheitsbilder abgestimmt.  
**Praxis:** Tai Chi Übungsprogramm und ergänzende Qi Gong Übungen, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

19.30 - 20.30 Uhr **Praxis:** Tai Chi Wiederholung und Entspannung-Übungen und Tagesabschluss mit Feedback

### Donnerstag

09.30 - 12.30 Uhr **Theorie:** Anwendung des Tai Chi in der Therapie und Vorsorge: Haltungsschäden durch Fehlhaltungen – Langfristige Korrektur von Haltungsschäden – Rehabilitation nach Verletzungen  
**Praxis:** Tai Chi Wiederholung und Aufbau der Form - Zusätzliche Übungen: Energetische Muskelentspannung, Lockerung der Gelenke und Wirbelsäule. Vermittlung und Anleitung, Reflexion

16.00 - 18.30 Uhr **Theorie:** Anwendung des Tai Chi in der Therapie und Vorsorge. Stärkung der Konzentrationsfähigkeit, Tai Chi als alternative Methode der Stressprophylaxe. – Effektiveres Arbeiten im Berufsalltag, Stress- und Selbstmanagement, Zusammenhang von körperlichen und emotionalen Faktoren der Entspannung  
**Praxis:** Wiederholung des Tai Chi und ergänzende Qi Gong Übungen, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

19.30 - 20.30 Uhr **Praxis:** Tai Chi Wiederholung und Entspannungs-Übungen und Tagesabschluss mit Feedback

### Freitag

08.00 - 14.30 Uhr **Theorie:** Hintergrund zur Wirkung von Tai Chi und Qi Gong. Westliche und traditionelle Chinesische Medizin im Vergleich. Alternative Methoden der Gesundheitsvorsorge  
**Praxis:** Vertiefung des Tai Chi Übungsprogramms  
**Theorie:** Praktische Anwendung von Qi Gong und Tai Chi im Alltag – Didaktische Hilfen für das Weitergeben der Übungsprogramme hinsichtlich verschiedener Klienten-Gruppen.  
**Praxis:** Form Wiederholung, Aufbau der Tai Chi Form: Form in die 4 Himmelsrichtungen; Teilnehmer wählen und vertiefen ein individuelles Übungsprogramm, passend zu ihrem Berufsfeld, Vermittlung und Anleitung, Reflexion, Zusammenfassung und Abschluss.

### Seminarinhalte und -ziele:

- 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. Diese 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.
- Für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jeder Teilnehmer seine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt
- Vermittlung und Anleitung sowie Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe im Sinne der heilberuflichen Indikation für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

### 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 18 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.