

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.  
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar  
Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19  
E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)  
Internet: [www.liw-ev.de](http://www.liw-ev.de)

---

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 05.03.2018 - 09.03.2018 unter der Seminarnummer 835118 das Seminar „Stress abbauen und das innere Gleichgewicht stärken mit Taichi und Qigong“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

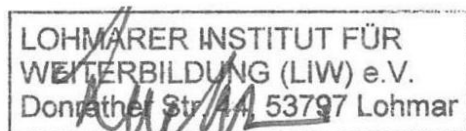
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- 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 Bildungsfreistellungsgesetzes (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)
- Bremen (gemäß Aktenzeichen 23-20 2016/605SEB vom 26.07.2016, Anerkennung gültig bis 25.07.2018)
- Niedersachsen (gemäß VA-Nr.: 18-64094 vom 16.01.2018 für Teilnehmende aus pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen, Anerkennung gültig bis 31.12.2020).

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.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Stress abbauen und das innere Gleichgewicht stärken mit Taichi und Qigong  
Ort: Hückeswagen  
Dozent: Udo Junghans  
Termin: 05.03.2018 - 09.03.2018

### Montag

13.30 - 14.00 Uhr Vorstellungsrunde  
14.00 - 15.00 Uhr Einführung in das Seminarthema  
15.15 - 16.45 Uhr Theorie: Stress im beruflichen Alltag - Tai Chi und Qi Gong als Stressprophylaxe  
17.00 - 18.30 Uhr Praxis und Theorie: Erlernen eines Qi Gong-Übungsprogramms, Auswahl geeigneter Übungen für Berufssituationen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung  
19.30 - 21.00 Uhr Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung

### Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Praxis und Theorie: Tai Chi-Übungsprogramm und Wiederholung Qi Gong  
11.00 - 12.30 Uhr Theorie: Stressabbau durch Förderung der Selbstregulierung des gesamten Organismus. Wie wirken sich Taichi und Qigong auf die innere Selbstregulierung aus? Vermittlung und Anleitung der Übungen, Didaktische Hilfen  
16.15 - 18.30 Uhr Praxis und Theorie: Wiederholung Tai Chi- und Qi Gong Übungsprogramm  
19.30 - 21.00 Uhr Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung

### Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Praxis und Theorie: Erweiterung des Tai Chi- und Qi Gong Übungsprogramms  
11.00 - 12.30 Uhr Theorie: Stressregulierung durch Achtsamkeitsübungen. „Felt Sense“. Entwicklung einer ganzheitlichen Wahrnehmung des Organismus. Die Rolle des Körperbewusstseins.  
16.15 - 18.30 Uhr Praxis und Theorie: Erweiterung und Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong Übungsprogramms. Übertragen der Übungssequenzen auf die Anwendbarkeit im Beruf  
19.30 - 21.00 Uhr Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung

### Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Praxis und Theorie: Korrektur des Tai Chi- und Qi Gong Übungsprogramms, Übertragen der Übungssequenzen auf die Anwendbarkeit im Beruf  
11.00 - 12.30 Uhr Theorie: Wie kann Tai Chi und Qi Gong in Beruf und Alltag gezielt eingesetzt werden, um eine bessere Selbstregulierung und Stressentlastung zu fördern?  
16.15 - 18.30 Uhr Praxis und Theorie: Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong Übungsprogramms, Übertragen der Übungssequenzen auf die Anwendbarkeit im Beruf  
19.30 - 21.00 Uhr Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung

### Freitag

08.00 - 9.30 Uhr Praxis und Theorie: Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong Übungsprogramms, Übertragen der Übungssequenzen auf die Anwendbarkeit im Beruf  
10.00 - 11.30 Uhr Theorie: Vorstellung von Fachliteratur, Anwendung von Medien im beruflichen Kontext  
11.45 - 14.00 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

### 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 Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-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:**
  - Die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit des Menschen kennen. Erlernen von Entspannungskonzepten und Übungsprogrammen des Tai Chi und Qi Gong zur Stressentlastung und Verbesserung von Konzentration und Haltungsproblemen. Tai Chi und Qi Gong 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.