



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrath 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 05.08. – 09.08.2019 unter der Seminarnummer 836919 das Seminar „Stabilität und innere Balance durch Pilates und Yoga“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

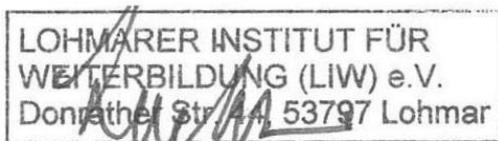
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

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.: 17-58746 vom 05.01.2017, Anerkennung gültig bis 31.12.2019)
Schleswig-Holstein (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/17729 vom 17.01.2018 für alle Beschäftigten, Anerkennung gültig bis 30.09.2020)
Berlin (gemäß Geschäftszeichen II D 1 – 97984 vom 23.01.2018, Anerkennung gültig bis 14.10.2019).
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 HBUG).

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: Stabilität und innere Balance durch Pilates und Yoga  
Ort: Einbeck  
Dozentin: Daniel Eichler  
Termin: 05.08. - 09.08.2019

### Montag

13.30 - 14.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden, Vorstellungsrunde, Einführung  
14.30 - 15.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden, Vorstellungsrunde, Einführung  
15.30 - 17.15 Uhr Mehr Handlungskompetenz im Beruf durch Verbesserung der körperlichen und mentalen Ausrichtung mit Pilates und die Entwicklungsgeschichte des Yoga und die Wirkung auf physische und psychische Gesunderhaltung  
17.15 - 18.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität  
19.30 - 20.30 Uhr Einführung in Meditation und Achtsamkeit, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Anatomie in Yoga und Pilates – die wichtigsten Muskeln und Muskelfaszien des Haltungs- und Bewegungsapparates anschaulich gemacht.  
10.30 - 12.00 Uhr Hatha Yoga bei Schulter und Nackenproblemen  
14.30 - 16.15 Uhr Was ist Stress und wie entsteht Stress? Stress wirksam verringern  
16.15 - 18.00 Uhr Hatha Yoga zur Stressbewältigung  
19.30 - 20.30 Uhr Anatomie im Yoga, Fortsetzung: Dysbalancen im Haltungs- und Bewegungsapparat, Ursachen und Prävention

### Mittwoch

07.30 - 08.00 Uhr geführte Meditation und Atemübungen  
09.00 - 10.30 Uhr Mit Yoga und Pilates zur Work-Life-Balance  
10.30 - 12.00 Uhr Yoga für den unteren Rücken  
14.30 - 15.30 Uhr Gesundheitspolitik in Deutschland. Die Bedeutung von Präventionsgesetzen  
15.30 - 16.30 Uhr Atemübungen in Pilates und Yoga  
16.30 - 17.45 Uhr Ein gesunder Rücken durch Pilates: Stabilität und Koordination

### Donnerstag

07.30 - 08.00 Uhr geführte Meditation und Atemübungen  
09.15 - 10.00 Uhr Yoga-Praxis und ein ruhiger Geist. Yoga als Vorbeugung vor psychischer Ermüdung und Burn-Out  
10.00 - 12.00 Uhr Ausrichtung, Stabilität und Balance im Yoga  
14.30 - 15.00 Uhr Stille Gehmeditation mit anschließendem Gruppenaustausch zu gesundem Gehen und dem Thema „Flow“  
15.00 - 16.30 Uhr Yoga und Pilates am Arbeitsplatz. Stehen, Gehen und Sitzen  
16.30 - 18.00 Uhr Theorie: Ein gesundes Zeitmanagement entwickeln durch eine Fokussierung und Zentrierung  
19.30 - 20.00 Uhr Reflexion des Themas Work-Life Balance als individuelle „Hausaufgabe“ und Erarbeitung eines persönlichen Übungsprogramms

### Freitag

08.00 - 10.00 Uhr Ein gesunder Rücken durch Pilates: Stabilität und Koordination  
10.00 - 10.30 Uhr Atemübungen, Tiefenentspannung, Achtsamkeit  
10.45 - 12.30 Uhr Für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen durch Pilates und Yoga. Was kann ich ändern? Reflexion und Anwendungsmöglichkeiten des Erlernten im beruflichen Kontext, Zielvorhaben, Transfermöglichkeiten  
12.30 - 13.30 Uhr Abschlussbesprechung und Formalitäten

### 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 Seminarinhalte erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Methodik und Didaktik) 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
- Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag
- Ausgleich von Bewegungsmangel und Stärkung des Rückgrats
- Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der sozialen Kompetenz
- Verbesserung von Konzentration, Intuition, Körperintelligenz und Präsenz
- Innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen, Förderung emotionaler Kompetenz und Verbesserung der Stress-Kompetenz
- Vertiefte Auseinandersetzung mit Yoga- und Pilatesübungen

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen
- 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.