



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 15.09. – 20.09.2019 unter der Seminarnummer 837419 das Seminar „Haltung aufbauen und Stress abbauen mit Yoga und Achtsamkeit“ durch.

Ich
wohnhaft in
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

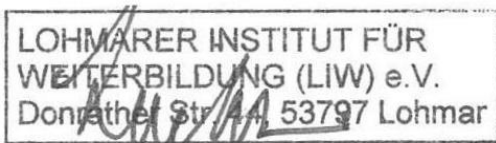
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

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. 17-58311 vom 01.12.2016 für Teilnehmer/innen, die die Veranstaltung im Sinne der heilberuflichen Indikation für die Arbeit mit Klienten benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2019).
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 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: Haltung aufbauen und Stress abbauen mit Yoga und Achtsamkeit
Ort: Klappholtal, List, Sylt
Dozentin: Daniel Eichler
Termin: 15.09. - 20.09.2019

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 - 11.30 Uhr Entwicklungsgeschichte des Yoga und die Wirkung auf physische und psychische Gesunderhaltung
11.30 - 12.30 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität
15.00 - 17.00 Uhr Anatomie im Yoga – die wichtigsten Muskeln und Muskelfaszien des Haltungs- und Bewegungsapparates anschaulich gemacht.
17.00 - 18.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität
19.30 - 20.00 Uhr Einführung in Meditation und Achtsamkeit, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Dienstag

07.15 - 08.00 Uhr geführte Meditation und Atemübungen
09.00 - 10.00 Uhr Anatomie im Yoga, Fortsetzung: Dysbalancen im Haltungs- und Bewegungsapparat, Ursachen und Prävention
10.00 - 11.00 Uhr Gesundheitspolitik in Deutschland. Die Bedeutung von Präventionsgesetzen
11.00 - 12.30 Uhr Hatha Yoga bei Schulter und Nackenproblemen
15.00 - 16.00 Uhr Yoga-Praxis und ein ruhiger Geist. Yoga als Vorbeugung vor psychischer Ermüdung und Burn-Out
16.00 - 16.30 Uhr Pranayama (Atemübungen) und die Wirkung auf das psycho-physische System
16.30 - 18.00 Uhr Yogalektionen zur Regenerierung – Entspannungstechniken am Arbeitsplatz

Mittwoch

07.15 - 08.00 Uhr geführte Meditation und Atemübungen
09.00 - 11.00 Uhr Was ist Stress und wie entsteht Stress? Stressmodelle und Yoga
11.00 - 12.30 Uhr Hatha Yoga zur Stressbewältigung
15.00 - 16.00 Uhr Mit Yoga und Achtsamkeit zur Work-Life-Balance
16.00 - 18.00 Uhr Yoga für den unteren Rücken

Donnerstag

07.15 - 08.00 Uhr geführte Meditation und Atemübungen
09.00 - 11.00 Uhr Feinstoffliche Anatomie, Ayurveda und yogische Ernährung. Eine holistische Gesundheitslehre
11.00 - 12.30 Uhr Ausrichtung, Stabilität und Balance im Yoga
15.00 - 16.30 Uhr Theorie: Ein gesundes Zeitmanagement entwickeln durch eine Fokussierung und Zentrierung
16.30 - 18.00 Uhr Vertiefung von Stressbewältigungsmethoden (Bewegung, Atmung, Meditation) und Erarbeitung eines persönlichen Übungsprogramms

Freitag

09.00 - 10.00 Uhr Rekreative Asanasequenzen
10.00 - 10.45 Uhr Atemübungen, Tiefenentspannung, Achtsamkeit
11.00 - 12.30 Uhr Was kann ich ändern? Reflexion und Anwendungsmöglichkeiten des Erlernten im beruflichen Kontext, Zielvorhaben, Transfermöglichkeiten
12.30 - 13.30 Uhr Abschlussbesprechung und Formalitäten, Abschlussmeditation

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 (Methodik/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 Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.