



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 21.10.2018 - 26.10.2018 unter der Seminarnummer 837718 das Seminar „Den Berufsalltag entschleunigen und entstressen mit Qigong“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

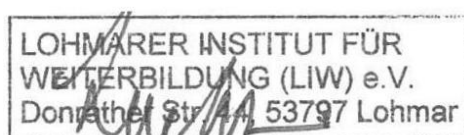
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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 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).
- Niedersachsen (gemäß VA-Nr.: 18 – 63877 vom 03.01.2018, Anerkennung gültig bis 31.12.2020)
- Bremen (gemäß Aktenzeichen 23-14 2018/172 vom 18.01.2018, Anerkennung gültig bis 17.01.2020)
- Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1767/18 für Beschäftigte, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 20.10.2020).
- 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 bis 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: Den Berufsalltag entschleunigen und entstressen mit Qigong  
Ort: List, Sylt  
Dozent: Christina Gott-Jabby  
Termin: 21.10.2018 - 26.10.2018

### Sonntag

19.00 - 20.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar

### Montag

09.00 - 10.30 Uhr Gesundheitsstärkende Qigong-Übungen: Die gesunde Balance zwischen Stress und Entspannung im beruflichen Alltag  
10.45 - 12.00 Uhr Grundlagen der ganzheitlichen Selbstheilung: Beispiele für Möglichkeiten der Integration in den beruflichen Alltag.  
14.00 - 17.30 Uhr Einführung in Shiatsu, Beispiele für Möglichkeiten der Integration in den beruflichen Alltag  
20.15 - 21.00 Uhr Qigong Übungen zur Balance und Regeneration, Welche positiven Wirkungen auf Körper und Geist hat Bewegungsfluss? Wie funktioniert Stressbewältigung im Beruf?

### Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Zentrierungsübungen im Stehen und Gehen, Körper und Bewegungserfahrung in Prozessen der Arbeitswelt  
10.45 - 12.00 Uhr Die Geschichte der Yin- und Yang-Lehre im Qigong und in der chinesischen Heilkunst und die aktuelle Relevanz im beruflichen Kontext.  
14.00 - 15.30 Uhr Qi Gong und Gesundheit; Entspannungsübungen im Liegen und im Sitzen; Kennenlernen der energetischen Körperausrichtung und deren Wirkung auf die Muskelentspannung; Haltungsschäden durch Fehlhaltungen; langfristige Korrektur von Haltungsschäden  
15.45 - 17.30 Uhr Ressourcenstärkung auf körperlicher und seelischer Ebene, Förderung der Konzentrationsfähigkeit und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
20.00 - 20.30 Uhr Qigong Übungen zur Balance und Regeneration, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Vertiefung der bisher kennengelernten Übungen; Erweiterung der Selbstwahrnehmung auf der emotionalen und sozialen Ebene. Förderung der Teamskills  
10.45 - 12.00 Uhr Selbst- und Stressmanagement: Konzentration auf das Wesentliche  
14.00 - 15.30 Uhr Einzelarbeit zum Thema „Eigene Kompetenzen und Potenziale bewusst machen“ im Sinne des Transfers auf den Berufsalltag.  
15.45 - 17.30 Uhr Präsentation und Diskussion der Ergebnisse der Gruppenarbeit  
20.00 - 20.30 Uhr Meditation

### Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Achtsamkeitsübungen, Basis des Qi Gong: Pflege der Gedankenlenkung und Gedankensteuerung  
10.45 - 12.00 Uhr Die 5 Wandlungsphasen im Qigong und Hinweise zur Ernährung um neue Vitalität für den Berufsalltag zu schöpfen; Persönliche Prozessanalyse als Gruppenarbeit  
14.00 - 15.30 Uhr Gruppenarbeit zum Thema „Gelassenheit unabhängig von äußeren Einflüssen und Zeitdruck“, eigene Grenzen im Berufsalltag erkennen  
15.45 - 16.45 Uhr Präsentation und Diskussion der Ergebnisse der Gruppenarbeit  
17.00 - 18.00 Uhr Entwicklung eines individuellen Qigong-Übungsprogramms für die Ruhepausen im Berufsalltag, Vermittlung, Anleitung und Reflexion  
20.00 - 20.30 Uhr Meditation

### Freitag

08.00 - 09.30 Uhr Wiederholung und Vertiefung der kennengelernten Übungen und der Schlüsselprinzipien des Qigong und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Beruf  
09.30 - 11.30 Uhr Gruppenarbeit zum Thema „Integration von Qigong in den Berufsalltag“  
11.30 - 12.30 Uhr Präsentation und Diskussion der Ergebnisse der Gruppenarbeit  
12.30 - 13.30 Uhr Zusammenfassung, Feedbackrunde, 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 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:** Eigene Ressourcen wecken durch Entspannung und Achtsamkeit, Resilienzfähigkeit erhöhen, Innere und äußere Stressoren erkennen, Abbau von Blockaden in Körper und Geist, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, sowie die Fähigkeit zum eigenen Üben stärken

### 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.**