



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 24.11.2019 - 29.11.2019 unter der Seminarnummer 837719 das Seminar „Den Berufsalltag entschleunigen und entstressen mit Qigong“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

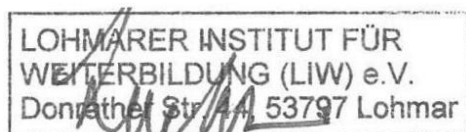
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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 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.: 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 vom 05.03.2018 für Beschäftigte, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 20.10.2020).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung IIA75 – 107170 vom 22.08.2019; Anerkennung gültig bis 24.11.2021)
- 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: Den Berufsalltag entschleunigen und entstressen mit Qigong
Ort: Haus Feldberg-Falkau, Feldberg (Schwarzwald)
Dozent: Christina Gott-Jabby
Termin: 24.11.2019 - 29.11.2019

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 - 10.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar

10.45 - 12.00 Uhr Gesundheitsstärkende Qigong-Übungen: Die gesunde Balance zwischen Stress und Entspannung im beruflichen Alltag

14.00 - 15.30 Uhr Grundlagen der ganzheitlichen Selbstheilung: Beispiele für Möglichkeiten der Integration in den beruflichen Alltag.

15.45 - 17.30 Uhr Einführung in Shiatsu, Beispiele für Möglichkeiten der Integration in den beruflichen Alltag

20.00 - 20.30 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 u. a. 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.