



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 22.04.2018 – 28.04.2018 unter der Seminarnummer 837918 das Seminar „Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

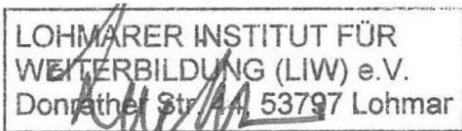
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalte und zeitlicher 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)
• 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)
• Niedersachsen (gemäß VA-Nr. 17-58287 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)
• Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1883/17 vom 22.02.2017 für Beschäftigte, die genannte Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 30.09.2019).
• Schleswig-Holstein (gemäß Anerkennung WBG/B/16053 vom 13.03.2017 im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für Beschäftigte aus pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen u. gesundheitsfördernden/beratenden Berufen; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 30.04.2019)
• Berlin (gemäß Geschäftszeichen II D 12 – 95002 vom 20.11.2017 für Teilnehmer/innen, die genannte Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, Anerkennung gültig bis 22.04.2019).

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern möglich. 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: Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken  
Ort: Cefalù, Sizilien  
Dozentin: Kathleen Schwiese  
Termin: 22.04.2018 – 28.04.2018

**Sonntag** Anreisetag

### Montag

09.45 - 13.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen, Vorstellungsrunde, Erläuterungen zum Seminarthema, Analogien erkennen „Work-Life-Balance“ zur Homöostase An-/Entspannung: Praktische Einführung in die kognitive Entspannungstechnik Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME)

15.45 - 18.00 Uhr Workshop Entspannungsmethoden: Vortrag „Kostenfaktor Stress“, Begriffsdefinitionen „Stress“ und „Burnout“, physiologische Hintergründe, mögliche Maßnahmen im beruflichen Kontext, Umgang mit Burnout-Fällen im Kollegenkreis, 3-fach-Strategie: Bewegung, Entspannung und Selbstreflexion

18.15 - 19.00 Uhr Qi Gong: Wirkungsweise der fernöstlichen Heilgymnastik, Übungsreihe „Die 8 Brokate“, einfache Integration von Übungen für Körper und Geist am Arbeitsplatz, Anleitung, Reflexion und Didaktik

### Dienstag

09.45 - 13.00 Uhr Workshop Stressentstehung: Herkunft und Ursachen eines urzeitlichen Schutzmechanismus, Physiologische Abläufe (Körper und Gehirn), Persönliches Stressempfinden, Innere Antreiber und mentale Barrieren identifizieren zur Stärkung der Sozialen Kompetenz, Motivation fördern, Verhaltensmuster durch bewusste Entscheidungen ersetzen

15.45 - 19.00 Uhr Praxis-Workshop Teil I: Yoga, Pilates, Anleitung und Didaktik, Reflexion, Transfer in den Berufsalltag

### Mittwoch

09.45 - 13.00 Uhr Kreislauf ethischer Lifestyle, Teil I – ein Diagramm des beruflichen, gesellschaftlichen und sozialen Lebens: Inhaltliche Darstellung der Bereiche Kultur und Bildung, Soziabilität, Ethische Grundsätze: Das Diagramm kann als Gesundheitskompass fungieren und unterstützt darin Eigenkompetenzen wahrzunehmen, gute Entscheidungen zu treffen, Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren.

15.45 - 19.00 Uhr Praxis-Workshop Teil II: Mindfulness Based Stress Reduction (nach Jon Kabat Zinn, kurz: MBSR), Autogenes Training, Anleitung und Didaktik, Reflexion, Transfer in den Berufsalltag

### Donnerstag

09.45 - 11.00 Uhr Yoga für Rücken, Schultern und Nacken, Ausgleich zu sitzender Tätigkeit – Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Anleitung und Didaktik

11.15 - 13.00 Uhr Kreislauf ethischer Lifestyle, Teil I – ein Diagramm des beruflichen, gesellschaftlichen und sozialen Lebens: Inhaltliche Darstellung der Bereiche Kultur und Bildung, Soziabilität, Ethische Grundsätze: Das Diagramm kann als Gesundheitskompass fungieren und unterstützt darin Eigenkompetenzen wahrzunehmen, gute Entscheidungen zu treffen, Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren.

15.45 - 17.00 Uhr Pilates und Yoga: Atmung und Kontrolle in Bewegung, Stärkung der „Mitte“ auch auf mentaler Ebene durch die Heilkraft des Atems, Fokussierung, Konzentration, Wahrnehmungsschulung, mögliche Kombination der beiden Methoden zur Stärkung des Rückens, Anleitung und Didaktik

17.15 - 19.00 Uhr Meditation – was ist das? Wissenschaftliche Erkenntnisse, Ziele und Methoden, Anwendungsbeispiele wie Schlaflosigkeit oder nervöse Unruhe

### Freitag

09.45 - 13.00 Uhr Praxis-Workshop „Andere Anleiten“ Teil III: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bodyscan (aus dem MBSR nach Jon Kabat Zinn), Anleitung und Didaktik, Reflexion, Transfer in den Berufsalltag

15.45 - 18.00 Uhr Kreislauf ethischer Lifestyle, Teil III – ein Diagramm des beruflichen, gesellschaftlichen und sozialen Lebens: Inhaltliche Darstellung der Bereiche Kultur und Bildung, Soziabilität, Ethische Grundsätze: Das Diagramm kann als Gesundheitskompass fungieren und unterstützt darin Eigenkompetenzen wahrzunehmen, gute Entscheidungen zu treffen, Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren.

18.15 - 19.15 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

**Samstag** Abreisetag

### 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 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
- **Im Einzelnen:** Überblick über verschiedene Bewegungsmethoden und Entspannungsmethoden und Umsetzung dieser in den eigenen beruflichen Alltag bzw. Weitergabe an andere, Stressprophylaxe und Erkennen von Zusammenhängen im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere, Verbesserung der sachlichen Kommunikation des Risikofaktors Stress und Burnout am Arbeitsplatz, Motivation, gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen kennen

**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.