



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 08.09.2019 – 13.09.2019 unter der Seminarnummer 838519 das Seminar „Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Pilates - Vertiefungsseminar“ durch.

Ich

.....

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

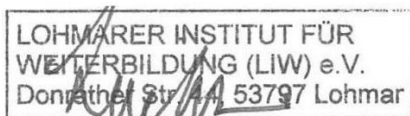
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

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](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).
- Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2653/18 vom 02.07.2018 für Beschäftigte, die genannte Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 08.09.2020).
- 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: Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Pilates - Vertiefungsseminar  
Termin: 08.09.2019 – 13.09.2019  
Dozentin: Anette Nitsche  
Ort: Allgäuseminarhaus, Leutkirch im Allgäu

### Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation (fakultativ)  
09.00 – 09.45 Uhr Einführung in das Seminarthema: Mehr Handlungskompetenz im Beruf durch Verbesserung der körperlichen Kraft und inneren Ruhe durch Yoga und Pilates - Vertiefung  
09.45 – 12.30 Uhr Verbesserte Selbstorganisation durch Pilates, Achtsamkeitsübungen, Vermittlung und Anleitung, Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
14.30 – 18.00 Uhr Entspannungstechniken und ihre Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Dienstag

07.30 - 08.00 Uhr Atemübungen (fakultativ)  
09.00 - 09.45 Uhr Theoretische Grundlagen: Yoga, Achtsamkeit und Gesundheit - Vertiefung  
09.45 - 12.30 Uhr Lektionen Yoga und Pilates, Corestability, Grundlagen einer aufrechten Haltung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.30 - 18.00 Uhr Erarbeitung eines Yoga und Pilates Programms für zuhause, Selbstvertrauen stärken, achtsame Bewegungsfolgen zur Schulung von Konzentration und Balance, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Mittwoch

07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation (fakultativ)  
09.00 – 09.45 Uhr Theoretische Grundlagen: Die Wirkung der Atmung zur Schulung von Achtsamkeit, Konzentration und Gelassenheit, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext - Vertiefung  
09.45 - 12.30 Uhr Bewegungsfolgen zur Schulung von Achtsamkeit, Konzentration und Gelassenheit, verbesserte Selbstorganisation und mehr Flexibilität, theoretische Hintergründe und Übungen im Sitzen, Stehen oder Gehen, Vermittlung und Anleitung, Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
14.30 - 18.00 Uhr Selbstvertrauen stärken, achtsame Bewegungsfolgen zur Schulung von Konzentration und Balance, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Donnerstag

07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation (fakultativ)  
09.00 - 09.45 Uhr Vertiefung: Bewegungsfolgen zur Schulung von Achtsamkeit, Konzentration und Gelassenheit, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
09.45 - 12.30 Uhr Anatomische Grundlagen, Myofasziale Leitbahnen, Wahrnehmung und Koordination  
14.30 - 18.00 Uhr Anwendungsmöglichkeiten und Integration im beruflichen Kontext mit anschließender Reflexion

### Freitag

08.00 - 09.00 Uhr Reflexion des Seminars und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
09.00 - 11.45 Uhr Zusammenstellung eines individuell passenden Übungskonzepts, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
11.45 - 13.45 Uhr Zusammenfassung, Feedback, Abschied

*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 (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:** Neue Perspektiven für die Einstellung zu Stress, Verbesserung der Stresskompetenz, höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Erlangung von Sammlung und stiller Betrachtung zur Förderung von Präsenz, Ruhe und Frieden

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

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.