

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 21.09 – 25.09.2020 unter der Seminarnummer 838620 das Seminar „Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation“ durch.

Ich,

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

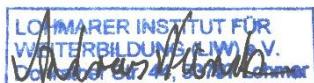
Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/0560/19 vom 04.09.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.05.2021)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: 19-69471 vom 16.01.2019 für die Arbeit mit Klienten, Patienten und für Multiplikatoren, Anerkennung gültig bis 31.12.2021)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 74 – 107750 vom 26.09.2019 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.04.2022)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2020/273 vom 04.03.2020, Anerkennung gültig bis 03.03.2022)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/22823 vom 27.04.2020 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer beruflichen Tätigkeit benötigen, es sei denn, der Arbeitgeber stimmt der Teilnahme an der Veranstaltung gem. § 14 Abs. 2 WBG zu, wenn Beschäftigte nicht der Zielgruppe angehören, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.05.2022).

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: Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation
Ort: Kloster Steyl
Dozent: Florian Heinzmann
Termin: 21.09 – 25.09.2020

Montag

| | |
|-------------------|--|
| 13.30 - 14.30 Uhr | Eröffnung und Begrüßung; Vorstellungsrunde; Einführung in das Seminar |
| 14.45 - 16.00 Uhr | Der Mensch als ganzheitliches System |
| 16.15 - 18.00 Uhr | Yogapraxis: Sonnengruß und 12 kräftigende Stellungen - Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion |
| 19.00 – 20.00 Uhr | Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis |

Dienstag

| | |
|-------------------|--|
| 07.30 - 08.00 Uhr | Morgenmeditation |
| 09.00 - 10.30 Uhr | Der Atem als Quelle der Kraft |
| 11.00 - 12.30 Uhr | Pranayama und Yoga im Atemfluss, Vermittlung und Anleitung, Reflexion |
| 14.30 - 16.00 Uhr | Workshop: Achtsamkeit im Alltag |
| 16.30 - 18.00 Uhr | Pranayama und Yoga im Atemfluss - Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext |
| 19.30 – 20.00 Uhr | Abendmeditation |

Mittwoch

| | |
|-------------------|---|
| 07.30 - 08.00 Uhr | Morgenmeditation |
| 09.00 - 10.30 Uhr | Workshop: Umgang mit Emotionen |
| 11.00 - 12.30 Uhr | Pranayama und Yoga mit Klang-Elementen, Vermittlung, Anleitung und Reflexion |
| 14.30 - 16.00 Uhr | Workshop: Achtsamkeit im Alltag 2 |
| 16.30 - 18.00 Uhr | Pranayama und Yoga mit Klang-Elementen - Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext |
| 19.30 – 20.00 Uhr | Abendmeditation |

Donnerstag

| | |
|-------------------|---|
| 07.30 - 08.00 Uhr | Morgenmeditation |
| 09.00 - 10.30 Uhr | Selbstvertrauen durch mentales Training |
| 11.00 - 12.30 Uhr | Pranayama und Yoga mit Affirmationen, Vermittlung, Anleitung und Reflexion |
| 14.30 - 16.00 Uhr | Workshop für Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit |
| 16.30 - 18.00 Uhr | Pranayama und Yoga mit Affirmationen - Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext |
| 19.30 – 20.00 Uhr | Abendmeditation |

Freitag

| | |
|-------------------|--|
| 07.30 - 08.30 Uhr | Morgenmeditation |
| 09.00 - 10.30 Uhr | Integration und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext |
| 10.45 - 12.30 Uhr | Pranayama und Yoga meditativ, Vermittlung, Anleitung und Reflexion |
| 12.30 - 13.45 Uhr | Abschlussbesprechung, Abschlussmeditation |

Anmerkung:

In jeder Praxiseinheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) und im Hinblick auf die Weitergabe an Mitarbeiter (Didaktik und Methodik) enthalten. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt 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:** Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag, Herstellung von Entspannung in Stresssituationen, Innere Ausgeglichenheit, Heiterkeit und Zufriedenheit, Lösung emotionaler Blockaden; frühzeitige Wahrnehmung der Emotionen, Harmonisierung des Atemrhythmus', Kräftigung und Reinigung der Atemorgane, Verbesserung der körperlichen Haltung und Fitness, Kräftigung der Muskulatur und der körperlichen Beweglichkeit

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.