



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 04.11.2019 - 08.11.2019 unter der Seminarnummer 838819 das Seminar „Mehr Gelassenheit und mentale Stärke im Beruf durch Yoga und Meditation (Aufbaukurs)“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

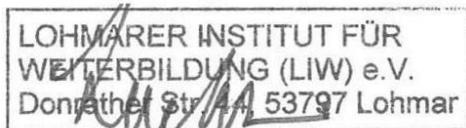
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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. 19-68693 vom 20.11.2018 für die Arbeit mit Klienten, Patienten und Teilnehmenden und für Multiplikatoren)
Schleswig-Holstein (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/20679 vom 20.03.2019 für alle Beschäftigten).
Bremen (gemäß Anerkennung 23-14 2019/720 vom 20.08.2019, Anerkennung ist befristet bis zum 19.08.2021)
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 mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn 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: Mehr Gelassenheit und mentale Stärke im Beruf durch Yoga und Meditation  
(Aufbaukurs)  
Ort: Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad-Bärstadt  
Dozent: Florian Heinzmann  
Termin: 04.11. - 08.11.2019

### Montag

13.30 - 14.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung; Vorstellungsrunde; Einführung in das Seminar

14.45 - 16.00 Uhr Der Mensch als ganzheitliches System  
16.30 - 18.00 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
19.30 – 20.00 Uhr Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis

### Dienstag

07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation  
09.00 - 10.30 Uhr Workshop: Stress und Stressursachen – gelassen bleiben in einer rasanten Welt  
11.00 - 12.30 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.30 - 16.00 Uhr Workshop: Achtsamkeit im Alltag  
16.30 - 18.00 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
19.30 – 20.00 Uhr Abendmeditation

### Mittwoch

07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation  
09.00 - 10.30 Uhr Workshop: Frustrationstoleranz stärken; Achtsamkeit mit den eigenen Gedanken und Gefühlen  
11.00 - 12.30 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.30 - 16.00 Uhr Workshop: Achtsamkeit mit allen Sinnen  
16.30 - 18.00 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
19.30 – 20.00 Uhr Abendmeditation

### Donnerstag

07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation  
09.00 - 10.30 Uhr Workshop: stressverschärfende Denkmuster erkennen und ersetzen  
11.00 - 12.30 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

14.30 - 16.00 Uhr Zusammenfassung: Gelassenheit und mentale Stärke im beruflichen Alltag  
16.30 - 18.00 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
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 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, 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.