



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrath 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 16.05.2020 – 23.05.2020 unter der Seminarnummer 839520 das Seminar „Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik“ 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 § 11, 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: 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).
Berlin (gemäß Anerkennung II A 75 – 103320 vom 15.11.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung ist gültig bis 13.05.2021)
Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennung 5276/2167/19 vom 09.01.2019; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung ist gültig bis 11.05.2021)
Niedersachsen (gemäß VA-Nr.: B20-104685-65 vom 24.03.2020 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2022).

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: Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik  
Ort: Casa de la Vida, Cala Llombards, Mallorca  
Dozentin: Tanja Striezel  
Termin: 16.05.2020 – 23.05.2020

<b>Samstag</b>	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen
<b>Sonntag</b>	
09.00 - 12.30 Uhr	Einführung in die Grundlagen der F.M. Alexander-Technik in Theorie und Praxis; Arbeits- und Wirkungsweise.
14.30 - 17.45 Uhr	Unerwünschte Muster erkennen durch Innehalten, über mentale Ausrichtung den Körper neu organisieren lernen; Vermittlung und Anleitung, Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
<b>Montag</b>	
09.00 - 12.30 Uhr	Bewusstmachung von effektiver Körperhaltung: Körperzentrum, Kopf, Hals und Rumpf, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Teil 1
14.30 - 17.45 Uhr	Bewusstmachung von effektiver Körperhaltung: Körperzentrum, Kopf, Hals und Rumpf, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Teil 2
<b>Dienstag</b>	
09.00 - 12.30 Uhr	Kompetenzen zum Thema Stehen – Gehen – Sitzen; effektive Körperhaltung und Zusammenspiel von Hüften, Beinen und Füßen im Bewegungsablauf, Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext.
14.30 - 17.45 Uhr	Alexander-Technik und ökonomische Bewegung für eine verbesserte Selbstorganisation am Arbeitsplatz zum Thema Arme, Hände, Schultern, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
<b>Mittwoch</b>	
09.00 – 12.30 Uhr	Achtsamkeit im Berufsalltag, Atemzentrierung und Entspannungstechniken mit Yoga und Meditation unter alexandrischen Gesichtspunkten, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
14.30 – 17.45 Uhr	Entspanntes Arbeiten am Bildschirm und Umgang mit bewusstem Sehen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
<b>Donnerstag</b>	
09.00 - 12.30 Uhr	Den Füßen Gutes tun – Füße entlasten und gut zu Fuß sein. Erlernen von gesunder Fußkoordination im Bezug zu Knien und Hüften im Bewegungsablauf. Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
14.30 - 17.45 Uhr	Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen, Spüren und dem Körper für mehr Präsenz und Ausdruck in Beruf und Alltag, einen besseren Umgang mit Herausforderungen und eine verbesserte berufliche Performance.
<b>Freitag</b>	
09.00 - 12.30 Uhr	Theorie und Praxis: Was nehme ich mit aus dem Seminar? Zusammenstellung eines Übungsprogramms für den beruflichen Alltag; Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
14.30 - 17.45 Uhr	Zusammenfassung des Seminars, Zielüberprüfung und Abschlussbesprechung, Formalitäten

**Samstag** **Abreise**

### 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:** Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag mit Hilfe der Alexander-Technik, Körperwissen und Bewegungsökonomie, Alexander-Technik und Resilienz: Gelassenheit und Selbstvertrauen fördern, Stressbewältigung optimieren, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz und Sozialkompetenz fördern, Entscheidungsfreiheit und Handlungskompetenz stärken: Erweiterung der Selbstwahrnehmung, effektives und entspanntes Handeln

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. 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.