

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 08.11. - 13.11.2026 unter der Seminarnummer 806926 das Seminar „Den Übergang vom Arbeitsleben zum Ruhestand gestalten“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **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), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-124065-95 vom 25.10.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/1183/25 vom 10.12.2024, gültig bis 22.03.2027)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 27-0342-5387 vom 16.12.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung unbegrenzt gültig)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 65097 vom 20.10.2025, gültig bis 19.10.2028)
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 45.16-64855 vom 23.02.2026)

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 Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Den Übergang vom Arbeitsleben zum Ruhestand gestalten  
Ort: Bernried  
Dozent: Andreas Müller (vormals Neimcke)  
Termin: 08.11. - 13.11.2026

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Abendessen

## **Montag**

09.00 - 12.15 Uhr Begrüßung, erstes Kennenlernen  
Die besonderen Herausforderungen im beruflichen Leben ab 60  
14.50 - 17.45 Uhr Wie bleibe ich auch zum Berufsende arbeitsfähig und motiviert?  
17.50 - 18.25 Uhr Achtsamkeitsübung zum Thema Motivation

## **Dienstag**

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.50 - 12.15 Uhr Was kann ich beruflich noch meistern und angehen?  
14.50 - 17.45 Uhr Wie gehe ich damit um, dass sich die (Arbeits-)Welt um mich herum wandelt?  
– Festhalten und Loslassen  
17.50 - 18.25 Uhr Achtsamkeitsübung: Festhalten und Loslassen

## **Mittwoch**

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.50 - 12.15 Uhr Wie gestalte ich meinen Alltag, wenn ich nicht mehr arbeite?  
14.50 - 17.45 Uhr Wie „fülle“ ich den Raum, der sich gerade öffnet oder sich bald öffnen wird  
17.50 - 18.25 Uhr Achtsamkeitsübung: Wie gestalte ich meinen Alltag

## **Donnerstag**

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.50 - 12.15 Uhr Wie kann ich meine (Lebens-)Erfahrung konstruktiv an andere weitergeben?  
14.50 - 17.45 Uhr Wie behalte (oder finde) ich die Flexibilität, Kraft und Freude, um mich neuen (Lebens-)Herausforderungen zu stellen?  
17.50 - 18.25 Uhr Achtsamkeitsübung zum Thema Kommunikation

## **Freitag**

07.55 - 09.00 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.00 - 12.15 Uhr Bleibe ich (beruflich) tätig und gehe ich einer (ehrenamtlichen, freiberuflichen, anderweitigen) Tätigkeit nach?  
12.15 - 13.05 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt (Mo-Fr: vor dem Frühstück 30 Minuten, Mo-Do: nach dem Abendessen 20 Minuten). Es finden Aufenthalte in der Natur mit Übungen zum Thema (Mo-Do: 60 Minuten) außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt.

**Seminarziele:** Jede/r Teilnehmer/in soll

- die Motivation erweitern, um auch zum Ende Ihres Berufslebens weiterhin engagiert arbeiten zu können.
- Die Kraft und Flexibilität erhalten und erhöhen, um sich in Ihrem (Arbeits-)Alltag aktiv und freudig einbringen zu können.
- Perspektiven gewinnen, wie er/sie weiterhin für alle sinnstiftend agieren kann.
- erarbeiten, wie er/sie die (berufliche) Lebenserfahrung gewinnbringend einbringen kann.
- reflektieren, was zum Ende Ihres Berufslebens mit ihm/ihr und dem Berufsumfeld (Team, Arbeitgeber, Kunden u.ä.) geschieht.
- erfahren, wie er/sie den Alltag auch nach Ihrer Berufstätigkeit mit Freude gestalten kann.

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme, das Seminar steht Ihnen also auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub bzw. keine Bildungszeit in Anspruch nehmen.