



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](mailto:evinfo@liw.de)  
Internet: <http://www.liw-ev.de>

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 09.08.2026 – 14.08.2026 unter der Seminarnummer 809126 das Seminar „In der inneren Ruhe liegt die Kraft – Aufbaukurs – eigene Ressourcen erkennen, schützen und stärken“ 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 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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 27-0342-4776 vom 12.12.2023)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-122977-84 vom 16.08.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-24-1034 vom 15.03.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 17.08.2026).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 72-128801 vom 03.02.2025, Anerkennung gültig bis 17.08.2028)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI-43-1/406-07.5, 64335 vom 19.05.2025, gültig bis 18.05.2028)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10-12 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).

Anerkennungen sind auf Anfrage möglich in weiteren Bundesländern (nicht in Hamburg). In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10-12 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

<b>Thema</b>   In der inneren Ruhe liegt die Kraft – Aufbaukurs - - eigene Ressourcen erkennen, schützen und stärken -	<b>Dozentin</b>   Beatrice Kahnt
<b>Ort</b>   Kloster Bernried, Starnberger See	<b>Termin</b>   09.08.2026 – 14.08.2026

## **Sonntagabend**

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen  
Einführung in die Seminarthematik

## **Montag**

09:00 – 12:30 Uhr: Bedeutung von Achtsamkeit, Bewegung und in Balance sein, als erste Säule zur Gesunderhaltung und Selbststeuerungskompetenz im Berufsalltag  
15:00 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 1)  
17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten von bewussten Körperübungen zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 1)

## **Dienstag**

09:00 – 12:30 Uhr: Bedeutung von Ruhe, Gelassenheit und Entspannung zur Stärkung der Regenerationskraft und Flexibilität in herausfordernden Arbeitssituationen (2.Säule)  
15:00 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 2)  
17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten von bewussten Körperübungen zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 2)

## **Mittwoch**

09:00 – 12:30 Uhr: Umgang mit schwierigen Gefühlen im Berufsalltag, Entwicklung von Mitgefühl und Selbstmitgefühl, Erhaltung der Handlungskompetenz in schwierigen Situationen (3.Säule)  
15:00 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 3)  
17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten von bewussten Körperübungen zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 3)

## **Donnerstag**

07:00 – 09:00 Uhr: Vertiefende praktische Übungen und Selbst-Reflexionen, verbunden mit der Einladung, den Morgen und das Frühstück in Stille und „edlem Schweigen“ zu verbringen.  
09:00 – 14:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch die Wirkung von Stille und Salutogenese, und Bedeutung einer achtsamen Ernährung zur Gesunderhaltung (4.Säule)  
17:00 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten von bewussten Körperübungen zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 4)

## **Freitag**

08:00 – 11:15 Uhr: Vertiefung der Elemente zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im Berufsalltag  
11:20 – 13:00 Uhr: Weitere Integration der Seminarinhalte in die eigene Berufswelt

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. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich. Ein Teil der körperlichen und naturbezogenen Übungen (ca. 1-2 Stunden pro Tag) finden außerhalb der Unterrichtszeiten statt.

## **Seminarziele:**

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten. Im Einzelnen sind dies die Förderung von Konzentration, Ausgeglichenheit, Ausdauer und Selbstvertrauen u.a. auch im Umgang mit Stress; Vertiefung des Bewusstseins für die eigene Wahrnehmung und Empfindungen; Entwicklung von Gleichmut, Gelassenheit und Freude; Stärkung des inneren Gleichgewichts; Festigung einer achtsamen und freundlichen inneren Haltung

## **Zielgruppe:**

Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Das Seminar steht Ihnen auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub/Bildungszeit in Anspruch nehmen können oder wollen.  
Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.