

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 08.03.2026 – 13.03.2026 unter der Seminarnummer 812626 das Seminar „Mit dem Nervensystem auf Augenhöhe: Selbstführung und Stressregulation mit der Polyvagaltheorie“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).

Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 HBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10 Wochen bis 3 Monate 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 Mit dem Nervensystem auf Augenhöhe - Selbstführung und Stressregulation mit der Polyvagaltheorie	Dozentin Meike Schröer
Ort Kunze-Hof, Stadland-Seefeld	Termin 08.03.2026 – 13.03.2026

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 – 10.30 Uhr	Ankommen & Einführung in das autonome Nervensystem
10.45 – 12.15 Uhr	Neurozeption verstehen
14.00 – 15.30 Uhr	Nervensystem-Landkarte – die neurobiologische Hierarchie des ANS
15.45 – 17.15 Uhr	Reflexion & Anwendung

Dienstag

07.00 – 08.00 Uhr	Morgenpraxis – Erdung & Körperwahrnehmung
09.30 – 10.30 Uhr	Die drei Zustände praktisch erleben
10.45 – 12.15 Uhr	Zwischen Reiz & Reaktion
14.00 – 15.30 Uhr	Befreundung mit dem Nervensystem
16.00 – 16.30 Uhr	Rituale & Alltagshilfen

Mittwoch

09:00 – 10.30 Uhr:	Beziehungen als Regulationsmechanismus
10.45 – 12.15 Uhr	Berufliche Resonanzräume
14.00 – 15.30 Uhr	Körper & Rhythmus
16.00 – 17.30 Uhr	Abgrenzung & Selbstfürsorge

Donnerstag

07:00 – 08:00 Uhr	Naturstart in den Tag – Bewegung & Präsenz
09.00 – 10.30 Uhr	Einflussnahme auf das Nervensystem
10.45 – 12.15 Uhr	Integration von Atem & Stimme zur inneren Balance
19.00 – 21.00 Uhr	Filmabend & Gruppengespräch

Freitag

08:00 – 09:30	Zukunft & Vision
09.45 – 11.15	Rückblick, Konsolidierung
11.45 – 13.30 Uhr	Transfer in den Alltag
13.30 – 14.45 Uhr	Abschluss & Verabschiedung

Anmerkung: Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Außerhalb der im Programm aufgeführten Zeiten finden zudem Körperübungen und Bewegungseinheiten in der Natur statt. 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.

Einordnung des Seminars in den Themenbereich Berufliche Weiterbildung

In einer zunehmend komplexen und herausfordernden Arbeitswelt sind Selbststeuerung, Stressbewältigung und Resilienz essenzielle Kompetenzen für nachhaltigen beruflichen Erfolg und mentale sowie körperliche Gesundheit. Dieses Seminar verbindet theoretische Erkenntnisse mit praxisorientierten Methoden, um den Teilnehmenden einen tiefgehenden Einblick in die Bedeutung von Achtsamkeit, Bewegung, Stressregulation und emotionaler Resilienz zu vermitteln.

Durch die Kombination aus wissenschaftlich fundierten Vorträgen, interaktiven Übungen und reflektierenden Gruppenarbeiten werden Strategien zur Förderung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit entwickelt. Dabei wird besonderer Wert auf die direkte Übertragbarkeit der erlernten Techniken in den Berufsalltag gelegt, um langfristige Veränderungen in der Arbeitsweise und im individuellen Stressmanagement zu ermöglichen.

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 Resilienz und Ausgeglichenheit, Ausdauer und Selbstvertrauen u.a. auch im Umgang mit Stress; Motivation, Leistungsfähigkeit und Freude im Berufsalltag, Vertiefung des Bewusstseins für die eigene Wahrnehmung und Empfindungen; Stärkung des inneren Gleichgewichts; Festigung einer achtsamen und freundlichen inneren Haltung sowie Aktivierung und Stärkung von Ressourcen.

Zielgruppe:

Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten.

Das Seminar leistet somit einen wichtigen Beitrag zur beruflichen Weiterbildung, indem es den Teilnehmenden nicht nur theoretisches Wissen vermittelt, sondern auch praktische Handlungskompetenzen zur nachhaltigen Förderung ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit bereitstellt. Diese Qualifikationen sind in Zeiten steigender Arbeitsbelastung und ständiger Veränderung von entscheidender Bedeutung für eine erfolgreiche und erfüllte berufliche Laufbahn.