BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 12.09.2027-17.09.2027 unter der Seminarnummer 820027 das Seminar „Mehr Balance und Energie im Berufsalltag durch Yoga, Qigong und die fünf Elemente.“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über das Seminar (Zielgruppe, Lernziele, Programm) 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 ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit 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)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-26-2074 vom 13.08.2026, Anerkennung gültig bis 10.10.2028)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B26-142759-35 vom 30.09.2026 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 Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2028).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/3544/26 vom 22.10.2026, gültig bis 05.12.2028)

- 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 10 bis 12 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2 - 21 - 8 - 1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema:	Mehr Balance und Energie im Berufsalltag durch Yoga, Qigong und die fünf Elemente Ein Bildungsseminar zur Förderung von Resilienz und nachhaltiger Arbeitsfähigkeit in einer leistungsorientierten Arbeits- und Lebenswelt
Ort:	Feldberg
Dozenten:	Stéphanie Deveaux
Termin:	12.09. – 17.09.2027

Sonntag

18.00 Uhr	Anreise und Beziehen der Unterkünfte
19.30 - 21.30 Uhr	Begrüßung der Teilnehmenden und Eröffnung des Seminars, Vorstellung des Seminarprogramms und der Methoden und Ziele mit anschließender angeleiteter Yogapraxis.

Montag **Element Wasser: Ruhe und Regeneration, Weisheit, Umgang mit Unsicherheit.**

08.30 – 10:15 Uhr	Analyse Yoga und Qigong: Ursprung, Prinzipien und Bedeutung für die eigene Selbstfürsorge im Berufsalltag.
10.15 – 11:45 Uhr	Einführung in die Qigong Praxis: Grundlagen und Praxis der daoistischen Fünf Qigong-Sequenz. Selbst-Massage für das Element Wasser. Anleitung und anschließender Reflektion.
14.00 – 15.30 Uhr	Einführung in die Grundlagen der TCM. Einführung in die Theorie der fünf Elemente. Das Element Wasser aus der Perspektive der Fünf-Elemente-Theorie und die Anwendung im Berufsalltag mit der Fragestellung der Nutzung der eigenen Ressourcen und Energie.
16.00 – 17.45 Uhr	Einführung in die sanfte Yogapraxis mit anschließender Reflektion über den Tag.

Dienstag Element Holz: Wachstum, Flexibilität, Zielsetzung, Kreativität

08.45 – 09.15 Uhr	Angeführte Qigong Praxiseinheit: Die daoistischen Fünf Qigong-Sequenz.
09.15 – 10-15 Uhr	Qigong verstehen und anwenden. Wirkprinzipien und Anwendung für den Berufsalltag. Qi und Prana als Lebensenergie.
10.45 – 12.15 Uhr	Angeleitete Qigong Übungen für die Holz Phase für die Gelenke und Sehnen inkl. Qigong Selbst-Massage Übungen und Wiederholen der daoistischen Sequenz.
14.15 – 15.30 Uhr	Das Element Holz aus der Perspektive der Fünf-Elemente-Theorie und die Anwendung im Berufsalltag mit der Fragestellung der Nutzung der eigenen Flexibilität, Kreativität und Gestaltungskraft und der Umgang mit Blockaden und Widerstände.
16.00 – 18.00 Uhr	Sanfte angeleitete Yogapraxis für die Gelenke, zur Unterstützung der Stabilität und Flexibilität mit anschließender Reflexion über den Tag.

Mittwoch **Element Feuer: Alltagsdruck, Grenzsetzung, Kommunikation und Verbindung**

08.45 – 09.15 Uhr	Angeführte Qigong Praxiseinheit: Die daoistischen Fünf Qigong-Sequenz.
09.15 – 10.30 Uhr	Welche Möglichkeiten bietet Yoga und Pranayama als überliefertes Erfahrungswissen zur Förderung von Selbstmanagement, Stressbewältigung und Gesundheit im modernen Berufsalltag? Erfahren der biologischen Zyklen, Energieverläufe im Arbeitsalltag.
10.45 – 12.15 Uhr	Angeleitete Qigong-Übungen für die Feuerphase, inklusive Qigong-Selbstmassage und Wiederholung der daoistischen Übungssequenz.
14.15 – 15.30 Uhr	Das Element Feuer aus der Perspektive der Fünf-Elemente-Theorie und seine Anwendung im Berufsalltag - Strategien aus Yoga und Qigong zur Erkennung von Überlastung und zur Förderung von Leistungsfähigkeit und Regeneration.
16.00 – 18.00 Uhr	Sanfte angeleitete Yogapraxis zur Förderung von innerem Raum und Verbindung, ergänzt durch Meditation und Pranayama zur Regulation des Feuer-Elements sowie eine angeleitete Reflexion des Tages.

Donnerstag **Element Erde: Stabilität, Fürsorge, Gestaltung von Übergängen.**

08.30 – 09.15 Uhr	Angeführte Qigong Praxiseinheit: Die daoistischen Fünf Qigong-Sequenz.
09.15 – 10.30 Uhr	Selbstführung im Berufsalltag mit der Fünf-Elemente-Lehre: Ein praktisches Modell zur Reflexion von Arbeitsaufgaben, Energieeinsatz und Selbstregulation. Die drei Dantian als körperliche Anker für Stabilität, Fokus und den Umgang mit Emotionen.
10.45 – 12.00 Uhr	Angeleitete Qigong Übungen für die Erde Phase inklusive Qigong Selbst-Massage Übungen und Wiederholen der daoistischen Sequenz.
14.15 – 15.30 Uhr	Das Element Erde aus der Perspektive der Fünf-Elemente-Theorie und die Anwendung im Berufsalltag mit der Fragestellung des nachhaltigen Umgangs mit eigenen Ressourcen, bewusster Abgrenzung und Wertschätzung im Arbeitsalltag.
16.00 – 18.00 Uhr	Sanfte angeleitete Yogapraxis zur Förderung von innerer Stabilität mit anschließender Praxis von Yoga Nidra. Reflexion und Integration.

Freitag **Element Metall: Klarheit, Rückblick, Integration und bewusster Abschluss**

07.30 – 08.30 Uhr	Angeführte Qigong Praxiseinheit: Die daoistischen Fünf Qigong-Sequenz.
08.30 – 10.00 Uhr	Das Element Metall aus der Fünf-Elemente-Theorie: die Fähigkeit, Aufgaben abzuschließen, Erfahrungen zu reflektieren und klare Grenzen im Berufsalltag zu setzen. Die Bedeutung des Atems als zentrales Instrument zur Förderung von Klarheit und Selbstregulation im Arbeitskontext.
10.00 - 11.30 Uhr	Rückblick und Integration der fünf Elemente sowie eine angeleitete Selbstmassage.
11.30 - 12.15 Uhr	Sanfte angeleitete Yogapraxis mit Schwerpunkt auf Pranayama zur Förderung von Klarheit und Selbstfürsorge im Berufsalltag.
12.15 - 13.30 Uhr	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung, Reflektion der gewonnenen Erkenntnisse, Take Home Points und Umsetzung der Inhalte im beruflichen Umfeld.

Änderungen vorbehalten. 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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

Zielgruppe: Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte mit dem Ziel der nachhaltigen Weitergabe und Anwendung im Berufsalltag.
- Sicherstellung des Transfers der vermittelten Inhalte in konkrete Arbeitssituationen und berufliche Kontexte.
- Einführung in die Grundlagen des Qigong und der Fünf-Elemente-Lehre als gesundheitsorientierte Modelle zur Förderung von Stresskompetenz, Selbstregulation und nachhaltiger Leistungsfähigkeit in der Arbeitswelt.
- Erlernen und Üben ausgewählter Qigong-Sequenzen zur Schulung der Körperwahrnehmung und zur Entwicklung innerer Stabilität.
- Förderung von Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Entspannungsfähigkeit als zentrale Kompetenzen zur Gesunderhaltung in belastenden Arbeitssituationen. Steigerung von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit
- Stärkung der Selbstregulation und Stresskompetenz auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene im Sinne der Prävention arbeitsbedingter Belastungen.
- Entwicklung individueller Strategien zur Stressbewältigung, Regeneration und Selbstfürsorge im Berufsalltag unter Berücksichtigung beruflicher Anforderungen und persönlicher Ressourcen.
- Reflexion und Integration der Inhalte der Fünf-Elemente-Lehre in Alltag, Beruf und Projektarbeit zur Förderung von Handlungskompetenz, Verantwortungsübernahme und Selbstwirksamkeit.
- Stärkung von Resilienz, Fokus, Vitalität und innerer Balance zur langfristigen Sicherung von Arbeitsfähigkeit und beruflicher Leistungsfähigkeit.