

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 26.04.2026 – 01.05.2026 unter der Seminarnummer 820826 das Seminar „Erfolg und Erfüllung im Beruf durch Biodanza“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem 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)
- **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)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B25-130004-73 vom 15.10.2024 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen (Gesundheitsbereich und sozialen Bereich) 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 31.12.2027)

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 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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Erfolg und Erfüllung im Beruf durch Biodanza
Ort: Akademie am Meer, Sylt
Dozentinnen: Chiara Vogelsang, Jutta Strätz
Termin: 26.04.-01.05.2026

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 - 10.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellungsrunde, Wochenüberblick
10.15 - 11.15 Uhr Erste praktische Einheit: Erleben von Biodanza zum Ankommen und Kennenlernen der Gruppe: Selbstwahrnehmung, Übungen zum Feedback, Vergrößerung des Bewegungsrepertoires, Gruppenbegegnung
11.30 – 12.15 Uhr Einführung in die Prinzipien von Biodanza
12.15 - 13.30 Uhr Biodanza als körper-, bewegungs-, und erlebnisorientierte Methode: Prinzip von Selbstregulation und Feedback, Erster Transfer der Biodanzaprinzipien auf den eigenen Arbeitstag
19.30 - 21.30 Uhr Wie sieht ein Arbeitstag aus, an dem ich erfüllt und zufrieden nach Hause gehe?
Praktische Biodanzaeinheit: Teilen des bereits Erlebten ("Tanz der Worte") und Vivencia zu den Inhalten des Tages „Mein Leben in Bewegung“

Dienstag

09.00 - 09.40 Uhr Formulierung einer individuellen Zielsetzung für die kommenden Tage
09:45 - 10:45 Uhr Praktische Biodanzaeinheit: "Im Kontakt mit mir und meinem Gegenüber"
Stärkung der Selbstwahrnehmung als Grundlage für eine gute Selbstregulation sowie Ausdrucks- und Kontaktfähigkeit im (Berufs-)Leben
11.00 - 13.30 Uhr Einführung in das biozentrische Verständnis von Selbstregulation und ihre Bedeutung für unsere Gestaltungsmöglichkeiten im (Arbeits-)Leben
Das neurovegetative Gleichgewicht und menschliche (Grund-)Bedürfnisse
19:30 - 21:30 Uhr Praktische Biodanzaeinheit: Teilen des bereits Erlebten ("Tanz der Worte") und Vivencia zu den Inhalten des Tages „Leben im Gleichgewicht“

Mittwoch

09:00 – 10:00 Uhr Praktische Einheit zur Förderung des Selbstvertrauens und der Selbstwirksamkeit für einen klareren Auftritt im Berufskontext und eine verbesserte berufliche Performance
10.00 – 11:45 Uhr Die drei Zentren: Kopf (Intellekt), Herz (Gefühle), Becken (Verbundenheit mit der Lebenskraft) in Einklang bringen
Ganzheitliches Handeln und die Fähigkeit zu klaren und weitsichtigen Entscheidungen fördern – für ein besseren Umgang mit den vielfältigen Herausforderungen im Berufsalltag
12.00 – 13:30 Uhr Die Bedeutung von (beruflicher) Erfüllung für unsere Gesundheit
Wie sich Erfüllung und Sinnhaftigkeit in der beruflichen Tätigkeit auf unsere Gesundheit, Belastbarkeit und Leistungshorizonte auswirkt – Handeln in Übereinstimmung mit uns selbst und Motivation als treibende Kraft
19:30 - 21:30 Uhr Praktische Biodanzaeinheit: Teilen des bereits Erlebten ("Tanz der Worte") und Vivencia zu den Inhalten des Tages „Kopf Herz und Bauch in Einklang bringen“ / „volle Kraft voraus – mit Kopf Herz und Bauch“

Donnerstag

09:00 – 10:00 Uhr Praktische Einheit: Erleben von Solidarität, Kooperation und Teamfähigkeit
Anerkennung des Mehrwertes von Zusammenarbeit, Förderung der Fähigkeit von Wertschätzung und Dankbarkeit im Team.
10.00 – 11:45 Uhr Die Bedeutung von mitmenschlichen Qualitäten
Mitgefühl, Solidarität und Unterstützungswille für ein erfüllendes und erfolgreiches Miteinander am Arbeitsplatz
12.00 – 13:30 Uhr „Ich in der Gruppe und die Gruppe und ich“
Warum Spiegelneuronen und Körpersprache eine physiologische Grundlage bilden, die Einfluss nimmt
19:30 - 21:30 Uhr Praktische Biodanzaeinheit: Teilen des bereits Erlebten ("Tanz der Worte") und Vivencia zu den Inhalten des Tages „Kraft der Solidarität“

Freitag

07.30 - 09.30 Uhr Praktische Biodanzaeinheit zu den Themen der Woche „Ich in der Welt“
09.30 - 13.30 Uhr „Was nehme ich mit aus dieser Woche?“
Zusammenstellung eines persönlichen Résumés für den eigenen beruflichen Alltag

Änderungen vorbehalten

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Entdecken von Handlungsmöglichkeiten und Gestaltungsfreude für mehr berufliche Zufriedenheit, Förderung der Fähigkeit von Wertschätzung und Dankbarkeit im Team, Stärkung des harmonischen Miteinanders im Team durch Verbesserung von Mitgefühl und nonverbaler Kommunikation, Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstregulation für mehr Resilienz,

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmende, 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. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.