

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 11.09.-16.09.2022 unter der Seminarnummer 821422 das Seminar „Unterstützen und Entfalten - Atemtherapie in der Arbeit mit Menschen anwenden“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

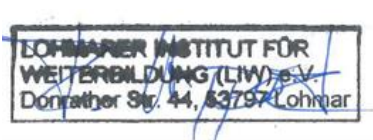
Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 10, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des 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](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)

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. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 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 der/des Teilnehmenden)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Unterstützen und Entfalten - Atemtherapie in der Arbeit mit Menschen anwenden  
Ort: Haus Insel Reichenau, Reichenau  
Dozent: Hella Prockat  
Termin: 11.09.-16.09.2022

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## **Montag**

08.30 – 12.00 Uhr

Vorstellung der Seminarinhalte. Kennenlernen des beruflichen Kontextes der Teilnehmenden und ihrer Erwartungen an das Seminar. Einführung in das Thema.

14.30 – 18.00 Uhr

Gesetzmäßigkeiten der Atemtätigkeit und ihre Bedeutung für Belastbarkeit und Wahrnehmungsfähigkeit  
Die Vollatmung: Erkennen und Verändern eingeschränkter Atemmuster; Nutzung des physiologischen Potenzials für eine optimale Sauerstoffversorgung des Körpers und Schmerzreduktion  
Wirkungen auf das seelische Wohlbefinden und Authentizität des Menschen.  
Atemtherapie Middendorf; Hintergründe und Wirksamkeit, Information und Diskussion

## **Dienstag**

08.30 - 12.00 Uhr

Der Bewegungsapparat - Teil 1 Gelenke  
Verbindung und Flexibilität; Durchfluss von Atem- und Bewegung;  
Erweiterung der eigenen Möglichkeiten durch wachsende Empfindungs- und Reflexionsfähigkeit mit Übungsbeispielen für Klienten

14.30 - 18.00 Uhr

Der Bewegungsapparat - Teil 2 Rücken  
Die Bedeutung der Rückenkraft für Haltung, Präsenz und Selbstsicherheit  
Leibgerechtes Sitzen und Stehen - Anwendung in der beruflichen Praxis  
Alternative Arbeitsweisen für Bewegungseingeschränkte (liegend; mit Druckpunkten); Tipps für Klienten

## **Mittwoch**

08.30 - 12.00 Uhr

Atemarbeit mit unteren Körperregionen- Voraussetzung für eine gesunde Aufrichtung, Kraftempfinden und Stressreduktion

14.30 - 18.00 Uhr

Atemarbeit mit der mittleren Körperregion-Bedeutung des Zwerchfells für den gesamten Tonus; Möglichkeiten der Zentrierung und der Aktivität nach außen  
Atemarbeit mit der oberen Körperregion-Wege gegen Anspannungen und für Denkfrische und Klarheit  
Zusammenfassung der drei Körperregionen in umfassenden Arbeitsweisen  
Aktivität und Wohlbefinden für Körper und Psyche  
sowie deren Anwendung in der beruflichen Praxis im Gruppen -und Einzelsetting

## **Donnerstag**

08.30 - 12.00 Uhr

Fokussierung und Einbeziehung des Raumempfindens für die optimale Bewegung und Präsenz im Raum und den Kontakt zur Außen- und Innenwelt  
Teil1: Oben und Unten

14.30 - 18.00 Uhr

Teil 2: Vorder- und Hintergrund  
Der individuelle Atemrhythmus-was er uns sagt und welche Chancen er birgt  
Der Einsatz der Stimme-eine andere Möglichkeit Körper und Atem kennenzulernen und zu harmonisieren

## **Freitag**

07.30 - 10.30 Uhr

Zusammenstellung von Atemtherapieelektronen für die Berufspraxis

10.45 - 13.45 Uhr

Zusammenfassung und letzte Reflexion des Seminars

*Programmänderungen vorbehalten*

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.

**Erläuterungen zu den Programmpunkten: Auswertung, Reflexion und Transfer in konkrete Berufssituationen:** Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmenden – Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Plenumsarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Es werden, situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden, die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Setting, Flexibilität, Fähigkeit die Situation einzuschätzen, Umsetzungsfähigkeit) thematisiert.

### **Seminarziele:**

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden sollen aufgrund der im Seminar erworbenen Kenntnisse in der Lage sein, die Seminarinhalte im Berufsalltag einzusetzen oder weiterzugeben. Sie erhalten Werkzeuge, die Inhalte direkt auf ihre konkrete Arbeitssituationen anzuwenden und so zu handeln, dass ihre beruflichen Intentionen zum Ziel kommen. Dazu gehören: Verbesserung der Beweglichkeit, Körperspannung, Haltung, Wahrnehmungsfähigkeit, natürlichen Atemfunktion, Entspannung, Regeneration, Prävention sowie Schmerzreduktion. Multiplikatoren aus den entsprechenden Berufsfeldern können die gewonnenen Kenntnisse ggf. einsetzen um psychotherapeutische Prozesse zusätzlich zu unterstützen bzw. zu stärken.

### **Zielgruppe:**

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen, die in Ihrem Beruf Arbeitsweisen der Atemtherapie anwenden wollen
- Sprechberufe
- Weitere Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.