

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 19.08.2024 - 23.08.2024 unter der Seminarnummer 821424 das Seminar „Mehr Energie durch befreite Atmung – in einem entspannten Körper ruht ein wacher Geist – Einführung in die Atem- und Körpertherapie“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lernziele, 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)
- **Saarland**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1828/24 vom 02.04.2024 für Beschäftigte in sozialen, pädagogischen, therapeutischen und medizinischen Berufen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 18.08.2026)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2024/380 vom 17.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 18.08.2026).

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 6-10 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:	Mehr Energie durch befreite Atmung – in einem entspannten Körper ruht ein wacher Geist – Einführung in die Atem- und Körpertherapie
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Dozent:	Hella Prockat
Termin:	19.08.2024 - 23.08.2024

### Montag

13.30 - 18.00 Uhr	Vorstellung der Seminarinhalte. Kennenlernen des beruflichen Kontextes der Teilnehmenden und ihrer Erwartungen an das Seminar. Einführung in das Thema. Gesetzmäßigkeiten der Atemtätigkeit und ihre Bedeutung für Belastbarkeit und Wahrnehmungsfähigkeit Die Vollatmung: Erkennen und Verändern eingeschränkter Atemmuster; Nutzung des physiologischen Potentials für eine optimale Sauerstoffversorgung des Körpers und Schmerzprävention und die Wirkungen auf Psyche und Geist
19.00 - 21.00 Uhr	Atemarbeit nach Middendorff; Hintergründe und Wirksamkeit, Information und Diskussion

### Dienstag

08.30 - 12.00 Uhr	Der Bewegungsapparat – Teil 1 Gelenke, Verbindung und Flexibilität; Wechselwirkung von Atem und Bewegung; Erweiterung der eigenen Möglichkeiten durch wachsende Empfindungs- und Reflexionsfähigkeit mit Übungsbeispielen zur Weitergabe in der betrieblichen Gesundheit im Team- oder Einzelsetting, Der Bewegungsapparat – Teil 2 Rücken, Die Bedeutung des Rückens für Haltung und Präsenz
14.30 - 18.00 Uhr	Leibgerechtes Sitzen und Stehen – Anwendung in der beruflichen Praxis, Mikro-Arbeitsweisen und Tipps für spezielle Situationen

### Mittwoch

08.30 - 12.00 Uhr	Atemarbeit mit unteren Körperregionen – Voraussetzung für eine gesunde Aufrichtung, Kraftempfinden und Stressreduktion, Atemarbeit mit der mittleren Körperregion - Bedeutung des Zwerchfells für den gesamten Muskeltonus und den Stimmeinsatz, Möglichkeiten der Zentrierung und der Aktivität nach außen
14.30 - 18.00 Uhr	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 betrieblichen Setting

### Donnerstag

08.30 - 12.00 Uhr	Fokussierung unter Einbeziehung der Umgebung für Präsenz bei Herausforderungen im Kontakt mit Kunden und in Teamsituationen und geistige Frische, Teil 1: geistige Klarheit und kraftvolle Ruhe, Teil 2: Die eigene Position in der Umgebung finden
14.30 - 18.00 Uhr	Die Chancen der Individualität, Der Einsatz der Stimme – eine andere Möglichkeit, Körper und Atem kennenzulernen und zu begünstigen

### Freitag

07.30 - 10.30 Uhr	Möglichkeiten die Arbeitsweisen der Atemarbeit für die Berufspraxis zu nutzen
10.45 - 13.45 Uhr	Zusammenfassung und letzte Reflexion des

*Änderungen vorbehalten*

### Anmerkung:

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

### 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:** Verbesserung der Beweglichkeit, Körperspannung, Arbeitshaltung, Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit, und der Atmung, Stressreduktion, Entspannung, Regeneration; Prävention bei beruflich bedingten Belastungen und körperlichen Schmerzen; Verbesserte Wahrnehmung, bewusster Umgang mit beruflichen Herausforderungen zur Stressprophylaxe

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Multiplikatoren im betrieblichen Setting wie Teamleiter, die Angebote zur betrieblichen Gesundheit anbieten wollen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen, die in Ihrem Beruf Arbeitsweisen der Atemarbeit anwenden wollen
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse und Fähigkeiten für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Berufstätige, die Ihre Stimme häufig einsetzen müssen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.