

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 27.07.2026 - 31.07.2026 unter der Seminarnummer 821426 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**: 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](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)

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:	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:	27.07.2026 - 31.07.2026

### Montag

13.30 - 16.45 Uhr	Vorstellung der Seminarinhalte und des organisatorischen Ablaufes der Woche. Kennenlernen des beruflichen Kontextes der Teilnehmenden und ihrer Erwartungen an das Seminar. Einführung in die Atemarbeit nach Middendorf.
17.00 - 18.00 Uhr	Gesetzmäßigkeiten der Atemtätigkeit und ihre Bedeutung für Belastbarkeit und Wahrnehmungsfähigkeit. Nutzung des physiologischen Potentials für eine optimale Sauerstoff-versorgung des Körpers und Schmerzprävention und die Wirkungen auf Psyche und Geist
19.00 - 21.00 Uhr	Stressabbau durch Kinästhetisches Bewusstsein

### Dienstag

08.30 - 10.00 Uhr	Der Bewegungsapparat - Teil 1 Gelenke
10.30 - 12.15 Uhr	Der Bewegungsapparat - Teil 2 Rücken
15.30 - 17.00 Uhr	Die Verbindung nach unten- psychophysische Aspekte der Standpunktsicherheit und des Kraftempfindens
17.15 - 19.00 Uhr	Haltung und Präsenz-Herausforderung im Berufsalltag

### Mittwoch

08.30 - 10.00 Uhr	In der Mitte sein und bleiben; Stimmeinsatz im Beruf
10.30 - 12.15 Uhr	Atemarbeit mit der oberen Körperregion - Wege für lockere Gestik, Denkfrische und Klarheit
15.30 - 17.00 Uhr	Gesundheit und Krankheit/ Aktivität und Wohlbefinden für Körper und Psyche
17.15 - 19.00 Uhr	Inklusion in der Berufspraxis

### Donnerstag

08.30 - 10.00 Uhr	Präsenz bei Herausforderungen im Kontakt mit Kunden und in Teamsituationen Teil 1: geistige Klarheit und kraftvolle Ruhe, überzeugende Erscheinung
10.30 - 12.15 Uhr	Präsenz bei Herausforderungen im Kontakt mit Kunden und in Teamsituationen Teil 2: Die eigene Position in der Umgebung finden
15.30 - 17.00 Uhr	Die Chancen der Individualität
17.15 - 19.00 Uhr	Stimm -und Sprachgestaltung mit Hilfe der Atemarbeit

### Freitag

07.30 - 09.15 Uhr	Möglichkeiten die Arbeitsweisen der Atemtherapie in der Berufspraxis zu nutzen Teil 1
09.30 - 11.45 Uhr	Möglichkeiten die Arbeitsweisen der Atemtherapie in der Berufspraxis zu nutzen Teil 2
11.45 - 13.45 Uhr	Reflexion und Feedback

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