

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 23.10.2027 – 30.10.2027 unter der Seminarnummer 821527 das Seminar „Achtsames Training von Körper und Nervensystem mit Yin Yoga – für mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Gelassenheit im Beruf“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **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)
- **Berlin** (gemäß § 10 Absatz 1 und 3 unter dem Aktenzeichen II A 73-128122 vom 26.09.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 11.05.2028).
- **Hamburg** (gemäß Anerkennungsziffer HI 43-1/406-07.5, 63851 vom 20.02.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 19.02.2028)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B26-137218-42 vom 26.11.2025 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 sowie für die Arbeit mit Patienten/Klienten. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2028).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1599 /26 vom 27.02.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 03.05.2028).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10-12 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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:	Achtsames Training von Körper und Nervensystem mit Yin Yoga – für mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Gelassenheit im Beruf
Termin:	23.10.2027 – 30.10.2027
Ort:	Denia, Costa Blanca, Spanien
Leitung:	Sabina Ihrig
Samstag	Anreise, Zimmerverteilung
Sonntag	Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen
Montag	
09:00 - 10.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
10.45 - 12.30 Uhr	Vortrag: Möglichkeiten für mehr Regulation und eine aktive Gesunderhaltung im Beruf und Alltag Yin Yoga Praxis für Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr	Yoga Praxis zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
16.45 - 18.15 Uhr	Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Dienstag	
09.00 - 10.30 Uhr	Vortrag: Einführung in das Yoga, Auswirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Psyche
10.45 - 12.30 Uhr	Yin Yoga Praxis für Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr	Welche Möglichkeiten bietet uns Yoga, um unseren Berufsalltag zu erleichtern?
16.45 - 18.15 Uhr	Yoga Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Mittwoch	
09.00 - 10.30 Uhr	Vortrag: Wie können wir mit Yoga und Meditation den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen begegnen?
10.45 - 12.30 Uhr	Yin Yoga Praxis für Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr	Wie lassen sich entspannungsfördernde & regulierende Techniken im beruflichen Alltag integrieren?
16.45 - 18.15 Uhr	Yoga Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Donnerstag	
09.00 - 10.30 Uhr	Vortrag: Grundlagen und Voraussetzungen für Nervensystemregulation (Polyvagal Theorie)
10.45 - 12.30 Uhr	Yin Yoga Praxis für Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr	Wie kann der Atem die Regulation und damit die Belastbarkeit im beruflichen Alltag unterstützen?
16.45 - 18.15 Uhr	Yoga Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Freitag	
07.30 - 10.30 Uhr	Vortrag: Zusammenfassung und Bewusstwerdung der Erkenntnisse; Gruppenarbeit Transfer für den beruflichen Alltag und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
10.30 - 12.30 Uhr	Yin Yoga Praxis für Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion Maßnahmenplan für die Umsetzung im Alltag
12.30 - 13.30 Uhr	Zusammenfassung und Abschlussrunde
Samstag	Abreise

Änderungen vorbehalten

Kursbegleitend	Meditation als Einstimmung zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit
-----------------------	--

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:** Stärkung der Körperwahrnehmung sowie der Flexibilität und Regulation von Körper und Geist; Abbau von Anspannungen, Stärkung der inneren Ruhe und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit; Verbesserung von Präsenz, Konzentration, Kreativität und Intuition; Stärkung von Selbstvertrauen und Entscheidungskraft durch Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen.

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. 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. 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.