BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 17.11. – 22.11.2024 unter der Seminarnummer 821924 das Seminar „Mehr Energie und Klarheit im Beruf durch Yoga & Meditation – Resilienz durch Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, 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. 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 5276/3042/23 vom 26.07.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.11.2025)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr. B24-124879-73 vom 20.12.2023 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 Klienten, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2024/187 vom 29.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 28.01.2026)
- **Hessen** ((gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG und gemäß Aktenzeichen I 117-55n-4145-1294-23-2158 vom 31.01.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 21.04.2026)
- **Brandenburg** (gemäß Geschäftszeichen 58326 vom 06.03.2024 für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG unter dem Geschäftszeichen WBG/B/33562 vom 23.09.2024 für Beschäftigte, die das Seminar beruflich benötigen. Für andere Beschäftigte ist diese Anerkennung nicht gültig. Es sei denn, der Arbeitgeber stimmt der Teilnahme an der Veranstaltung gem. § 14 Abs. 2 WBG zu. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).

  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 mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von acht bis zwölf 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).

LOHMARER INSTITUT FÜR
WEITERBILDUNG (LIW) e.V.
Donrather Str. 44 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema:	Mehr Energie und Klarheit im Beruf durch Yoga & Meditation – Resilienz durch Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis
Termin:	17.11. – 22.11.2024
Ort:	Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad, Bärstadt
Leitung:	Sven-Oliver Engel, Sabina Ihrig in Vertretung für Caroline Engel

Sonntagabend	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen
Montag	
07:30 - 08:00 Uhr	Morgenmeditation (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminares)
09:00 - 10:30 Uhr	Vortrag: Einführung – Was hat Yoga mit Selbsterkenntnis zu tun? Warum nennt man Yoga auch „Selbstverwirklichung“
11:00 - 12:30 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
15:00 - 16:30 Uhr	Einführung in das Persönlichkeitsanalyseverfahren „Innermetrix“ in Theorie, Vermittlung, Anleitung, Reflektion; Wo sind meine Motivatoren? Wie kann ich meine Stärken nutzen?
16:30 - 18:00 Uhr	Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis
Dienstag	
07:30 - 08:00 Uhr	Morgenmeditation (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminares)
09:00 - 10:30 Uhr	Vortrag: Einführung – Stressphysiologie; was passiert im Körper bei Stress
11:00 - 12:30 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
15:00 - 16:30 Uhr	Vortrag: Einführung in die Theorie von Spiraldynamik, Menschen einschätzen lernen; Verständnis entwickeln; Kann man Empathie trainieren?
16:30 - 18:00 Uhr	Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation
Mittwoch	
07:30 - 08:00 Uhr	Morgenmeditation (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminares)
09:00 - 10:30 Uhr	Vortrag: Wie übt man Yoga? Auswirkungen von Yoga auf Körper und Geist, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
11:00 - 12:30 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
15:00 - 16:30 Uhr	Vortrag: Tieferes Verständnis der feinstofflichen Energiebahnen mit praktischen Anleitungen zur Balancierung.(Sympathikus/Parasympathikus), welcher Typus bin ich;
16:30 - 18:00 Uhr	Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation
20:00 - 21:30 Uhr	Filmabend - (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminares)
Donnerstag	
07:30 - 08:00 Uhr	Morgenmeditation (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminares)
09:00 - 10:30 Uhr	Vortrag: Selbsterkenntnis. Welche Prägungen habe ich? Auflösung der negativen Leitsätze. Unbewusste Mechanismen und deren Auswirkungen auf meinen Charakter.
11:00 - 12:30 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
15:00 - 16:30 Uhr	Vortrag: Die Säulen der Meditation: Sitzhaltung, Atembeobachtung, Meditationsobjekt, Reflektion, Kontemplation; wie kann Achtsamkeit im Berufsalltag erreicht werden
16:30 - 18:00 Uhr	Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation
Freitag	
07:00 - 07:30 Uhr	Morgenmeditation (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminares)
08:00 - 09:30 Uhr	Vortrag: Das Selbst und deine Teamfähigkeit. Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
09:30 - 11:00 Uhr	Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
11:00 - 12.30 Uhr	Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie mögliche Übungsprogramme, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld, Evaluierung
12:30 - 14:00 Uhr	Abschlussbesprechung, Abschlussmeditation

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

Änderungen vorbehalten

Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:
Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, 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:** Klarheit gewinnen über die eigenen Ziele und Motive; Erkennen eigener Stärken, Potenziale und Ressourcen; Stärkung der Eigenverantwortung und der Problemlösungs- und Entscheidungskompetenz; Erkennen von Stressauslösern im Beruf und entwickeln förderlicher Handlungsalternativen; Stärken von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein im Beruf; Steigern der Selbststeuerungskompetenz durch Nutzen der eigenen Energiereserven

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

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige
- 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.