

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 12.04.2026 - 17.04.2026 unter der Seminarnummer 822326 das Seminar „Authentischer Auftritt und strahlende Präsenz mit Iyengar-Yoga®, Spiraldynamik® und Rollenspielen“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 75 – 124820 vom 27.11.2023 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden, die o. g. Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 03.06.2026)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B24-126261-40 vom 13.02.2024 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. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Hessen** (gemäß 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen I117-SSn-4145-1294-24-0758 vom 12.03.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 02.06.2026)

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 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: Authentischer Auftritt und strahlende Präsenz mit Iyengar-Yoga®, Spiraldynamik® und Rollenspielen

Termin: 12.04.2026 - 17.04.2026

Ort: Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfranken

Leitung: Anne Braucks

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09:00 - 10:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung.

10:00 - 11:30 Uhr Einführung in Iyengar®Yoga in Theorie und Praxis in Hinblick auf Stressbewältigung.

11:30 - 12:30 Uhr Einführung in die Prinzipien der Spiraldynamik®, Koordinationseinheit Fuß, in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflektion.

14:00 - 15:30 Uhr Praktische Übungen aus dem Schauspielbereich, Vermittlung, Anleitung, Reflektion.

15:30 - 17:00 Uhr Gespräch über die gesundheitlichen (körperlich und mental) Aspekte der Spiraldynamik®, Iyengar® Yoga, Rollen- und Statusspiele und den Transfer in den Berufsalltag.

Dienstag

09:00 - 09:30 Uhr Grundbewegungen der Füße

09:30 - 11:00 Uhr Einführung: Geschichte der Yoga-Philosophie hin zum modernen Yoga. Fördern interdisziplinäre Einflüsse Offenheit für Neues und Flexibilität im Berufsalltag?

11:00 - 12:30 Uhr Praktische Iyengar® -Yoga-Standpositionen Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflektion in Hinblick auf Ergonomie am Arbeitsplatz

14:00 - 15:30 Uhr Vortrag und Übungen: Fußanatomie als Fundament für Stand und Aufrichtung aus Sicht der Spiraldynamik®

15:30 - 16:30 Uhr Vortrag: Einführung in Trainings aus dem Schauspielbereich. Durch Rollenspiele Verständnis für das Gegenüber im Berufsalltag entwickeln.

16:30 - 17:30 Uhr Iyengar® Yoga-Praxis mit unterstützten Körperpositionen und Atemlenkung zur Entspannung

Mittwoch

09:00 - 10:00 Uhr Fußgewölbespannung trainieren

10:00 - 11:30 Uhr Praktische Iyengar®Yoga Übungsreihe, auf stabilen Füßen in Balancen, Drehungen und Vorwärtsstreckungen; Vermittlung, Anleitung und Reflektion

11:30 - 12:30 Uhr Vortrag: Yoga Sutra des Patanjali. Wie kann Kenntnis und Praktizieren vom achtgliedrigen Yoga Pfad den Berufsalltag bereichern?

14:00 - 15:00 Uhr Vortrag und Gespräch: Iyengar®Yoga Sequenzen, Timing, Schwerpunktthemen. Asanas mit unterschiedlichen Wirkungen für unterschiedliche Herausforderungen und Stressbewältigung im Berufsalltag nutzen.

15:00 - 16:00 Uhr Praktische Iyengar®Yoga Übungsreihe mit regenerierenden Asanas, Vertiefung in die Atemlenkung zur Entspannung.

16:00 - 17:30 Uhr Vortrag und Übungen: Techniken aus Schauspiel Trainings für Präsenz im Auftritt nutzen

Donnerstag

09:00 - 10:00 Uhr Fußgewölbe trainieren und manuelle Bewegungsführung aus der Spiraldynamik®

10:00 - 11:30 Uhr Praktische Iyengar® Yoga-Übungsreihe, Zwischenschritte hin zum finalen Asana in Rückwärtsstreckungen und Umkehrhaltungen, Vermittlung, Anleitung und Reflektion

11:30 - 12:30 Uhr Vortrag und Übungen: Iyengar® Yoga und Spiraldynamik® in Bezug auf Ergonomie am Arbeitsplatz für gesunde Körperhaltung und Bewegung.

14:00 - 15:00 Uhr Vortrag: Aufbruch in den modernen Yoga. Interdisziplinäre Einflüsse. Verknüpfung Iyengar®Yoga und Spiraldynamik®

15:00 - 16:30 Uhr Vortrag und Übungen: Atemlenkung / Pranayama im Iyengar® Yoga zur Entspannung des Nervensystems und Rückzug der Sinne trainieren

16:30 - 17:30 Uhr Vortrag und Übungen: Rollen- und Perspektivwechsel um Stress Situationen aus dem Berufsalltag spielerisch zu lösen

Freitag

07:30 - 08:30 Uhr Gehmeditation als Integrationsübung

08:30 - 09:30 Uhr Vortrag und Praktische Übungen aus dem Schauspielbereich für Kompetenzentwicklung und Kreativitätsanreize mit Themen aus dem Berufsalltag der TN

09:30 - 11:00 Uhr Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie mögliche Übungsprogramme, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld. Gespräch: Warum ist Yoga so populär, ein Milliarden Geschäft?

11:00 - 12:30 Uhr Wiederholung von Übungen Iyengar®Yoga, Asanas und Pranayama nach Absprache mit TN, Vermittlung, Anleitung und Reflektion

12.30 - 13.30 Uhr Abschlussbesprechung, Abschluss Pranayama

Kursbegleitend Geh Meditation überall und jederzeit ausführbar als Integrationsübung 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 für Stressmanagement und Ergonomie am Arbeitsplatz
- **Im Einzelnen:** Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität; Förderung von Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen; Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen; Verbesserung von Sozialkompetenz. und

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