

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 21.09.2024 - 28.09.2024 unter der Seminarnummer 822424 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

- **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)
- **Brandenburg** (gemäß Gesch.Z.: 46.15-57645 vom 08.04.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse als Multiplikatoren im Betrieb weitergeben, insbesondere Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und leitende Positionen; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2024/448 vom 29.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 21.09.2026).

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: | Authentischer Auftritt und strahlende Präsenz mit Iyengar-Yoga®, Spiraldynamik® und Rollenspielen |
| Termin: | 21.09.2024 - 28.09.2024 |
| Ort: | Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien |
| Leitung: | Anne Braucks |
| Samstag | Anreise |
| Sonntag | |
| 09:00 - 12:30 Uhr | Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung. |
| 15:00 - 16:30 Uhr | Vortrag: Einführung in die Seminarinhalte und Geschichte des Iyengar Yoga® |
| 16:45 - 18:00 Uhr | Einführung in Prinzipien der Spiraldynamik®, Vermittlung, Anleitung, Reflektion |
| Montag | |
| 09:00 - 11:30 Uhr | Iyengar®Yoga in Theorie und Praxis in Hinblick auf Stressbewältigung. |
| 11:30 - 12:30 Uhr | 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 | |
| 09:00 - 10:00 Uhr | Gehmeditation als Integrationsübung |
| 10:00 - 11:00 Uhr | Vortrag und Praktische Übungen aus dem Schauspielbereich für Kompetenzentwicklung und Kreativitätsanreize mit Themen aus dem Berufsalltag der TN |
| 11:00 - 12:30 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? |
| 14:00 - 15:30 Uhr | Wiederholung von Übungen Iyengar®Yoga, Asanas und Pranayama nach Absprache mit TN, Vermittlung, Anleitung und Reflektion |
| 15.30 - 16.30 Uhr | Abschlussbesprechung, Abschluss Pranayama |
| Samstag | Abreise |
| 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. Die Samstage dienen der Anreise bzw. Abreise und sind nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.