

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 10.10.2026 - 17.10.2026 unter der Seminarnummer 822426 das Seminar „Strahlende Präsenz mit Iyengar-Yoga und Schau-Spiel“ 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:** 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)
- **Niedersachsen** (gem. § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B25-131018-37 vom 05.12.2024 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 und im Sinne der heilberuflichen Indikation für die Arbeit mit Klienten. Für sonstige Interessierte (privates Interesse) gilt diese Anerkennung nicht. Anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2027)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2025/270 vom 04.03.2025, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.09.2027).
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 64313 vom 19.05.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.09.2028)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10 Wochen bis 3 Monate 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)

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

Thema: Strahlende Präsenz mit Iyengar-Yoga und Schau-Spiel
Termin: 10.10.2026 - 17.10.2026
Ort: Cala Llombards, Mallorca
Leitung: Anne Braucks

Samstag Sonntag

09:00 – 11:30 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung
 11:30 – 12:30 Uhr Einführung Seminarinhalte: Präsenz und Ausstrahlung
 16:00 – 17:30 Uhr Iyengar®Yoga Praxis in Hinblick auf Regeneration, Entspannung, Stressbewältigung. Vermittlung und Anleitung
 17:30 – 18:30 Uhr Reflektion der Übungen und Einführung Iyengar®Yoga: in Hinblick auf Resilienz und Ausdauer, Zellaktivierung und Organ Harmonisierung, äußere und innere Ausrichtung, Gesundheit

Montag

07:30 – 9:00 Uhr Körperpositionen und Sequenzen aus der Yogapraxis_1
 Iyengar® Yoga für Stabilität, Flexibilität und Ausrichtung von der Fußsohle über die Wirbelsäule bis zur Kopfkronen.
 Vermittlung und Anleitung
 10:00 – 10:30 Uhr Transfer in den Berufsalltag, Reflektion in Hinblick auf Ergonomie am Arbeitsplatz
 10:45 – 12:45 Uhr Einführung Stimme: aus dem Körper tönen
 17:00 – 18:00 Uhr Iyengar® Yoga-Praxis, Körperpositionen mit Hilfsmitteln unterstützt und Atemlenkung zur Ansteuerung vom Nervensystem, Rückzug der Sinne trainieren
 19:00 – 20:00 Uhr Einführung Raumpräsenz: Aspekte des Raums für Auftritt und Blickachsen benutzen

Dienstag

07:30 – 9:00 Uhr Körperpositionen und Sequenzen aus der Yogapraxis_2
 Iyengar® Yoga für Balance im Wechsel zwischen Stabilität und Flexibilität. Vermittlung und Anleitung
 10:00 – 10:30 Uhr Transfer in den Berufsalltag, Reflektion in Hinblick auf Fokushalten, wenn das Umfeld im Chaos versinkt
 10:45 – 12:45 Uhr Improvisationen: Beziehungen_1 zum Gegenüber knüpfen
 17:00 – 18:00 Uhr Entspannungstechniken aus dem Schauspiel, kreative Kanäle öffnen
 19:30 – 20:30 Uhr Ungeklärtes klären: in Hinblick auf Möglichkeiten, Situationen mitzugestalten

Mittwoch

07:30 – 9:00 Uhr Körperpositionen und Sequenzen aus der Yogapraxis_3
 Iyengar® Yoga für Ausdehnung von inneren und äußeren Körperstrukturen zur Organharmonisierung und Zellaktivierung. Vermittlung, Anleitung
 10:00 – 10:30 Uhr Transfer in den Berufsalltag, Reflektion in Hinblick auf den Kreislauf von Aktion-Reflektion-Reaktion, auch am Arbeitsplatz
 10:30 – 12:30 Uhr Einführung Status und Perspektivverschiebung: in andere Rollen schlüpfen,
 15:00 – 16:00 Uhr Reflektion und Transfer in den Berufsalltag in Hinblick auf neue Perspektiven bringen neue Erkenntnisse, um Herausforderungen anzunehmen und spielerisch zu lösen.
 Improvisationen

Donnerstag

09:45 – 11:30 Uhr Körperpositionen und Sequenzen aus der Yogapraxis_4
 Iyengar® Yoga für den Rücken, Schmerzen vermeiden oder lindern
 Vermittlung, Anleitung
 11:30 – 12:00 Uhr Transfer in den Berufsalltag, Reflektion in Hinblick auf Rückengesundheit am Arbeitsplatz
 12:00 – 12:45 Uhr Yoga Sutra des Patanjali. Wie kann Kenntnis und Praktizieren vom achthgliedrigen Yoga Pfad den Berufsalltag bereichern?
 17:00 – 18:30 Uhr Praktische Iyengar®Yoga Übungsreihe mit regenerierenden Asanas, Vertiefung in die Atemlenkung zur Entspannung, Ablösen vom Gedankenkarussell üben
 19:30 – 21:00 Uhr Improvisationen: Beziehungen_2 zu Dritten Personen und zum Ort knüpfen

Freitag

7:30 – 9:00 Uhr Körperpositionen und Sequenzen aus der Yogapraxis_5
 Zwischenschritte und Hilfsmittel auf dem Weg zum finalen Asana
 Vermittlung, Anleitung,
 10:00 – 11:00 Uhr Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse, sowie mögliche Übungsprogramme für Ausrichtung, Aktivierung, Harmonisierung, Entspannung. Reflektion im Hinblick den eigenen Akku wieder aufladen am Arbeitsplatz. Asanas mit unterschiedlichen Wirkungen für unterschiedliche Herausforderungen und Stressbewältigung im Berufsalltag nutzen.
 11:15 – 12:45 Uhr Improvisationen: Intention - was will ich von meinem Gegenüber?
 Kompetenzentwicklung und Kreativitätsanreize mit Themen aus dem Berufsalltag der TN
 16:00 – 17:00 Uhr pädagogische Anreize für die Möglichkeit zur Weitergabe und Anwendung im Berufsalltag. Vorteile von differentiellem Lernen. Take-Home-Points. Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld.
 17:00 – 18:00 Uhr Abschlussrunde
Samstag Abreise

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 An-/Abreise und sind nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.