

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 07.05. - 12.05.2023 unter der Seminarnummer 822523 das Seminar „Haltung bewahren mit Iyengar®-Yoga, Stärkung der körperlichen und mentalen Haltung im Berufsleben“ 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

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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)

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 sechs bis zehn 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:	Haltung bewahren mit Iyengar®-Yoga, Stärkung der körperlichen und mentalen Haltung im Berufsleben
Ort:	Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad-Bärstadt
Dozentin:	Daniela Augenstein
Termin:	07.05. - 12.05.2023

Sonntagabend	Anreise, Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Abendessen, Vorstellungsrunde
Montag	
09.00 - 10.00 Uhr	Einführung in das Seminar Die Schulung des eigenen Körperbewusstseins mit Yoga als Methode zur nachhaltigen Stressreduktion
10.15 - 12.30 Uhr	Yogapraxis für mehr Erdung, Stabilität und Standhaftigkeit im beruflichen Alltag
14.30 - 16.00 Uhr	Einführung: Die Kunst den Körper zu lesen. Körperliche Gesundheit beginnt damit den Blick auf sich und andere zu schulen
16.15 - 18.15 Uhr	Stresslösung, Entspannung und Regeneration mit Iyengar Yoga, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
Dienstag	
09.00 - 10.00 Uhr	Wie Yoga-Haltungen auf den Beckenboden und damit auf die innere Aus- und Aufrichtung wirken können
10.15 - 12.30 Uhr	Yogapraxis für mehr Beweglichkeit und Fluidität
14.30 - 16.00 Uhr	Den Körper lesen II: Den eigenen und andere Körper lesen, Muster und Fehlhaltungen erkennen und ausgleichen können
16.15 - 18.15 Uhr	Stresslösung, Entspannung und Regeneration mit Iyengar Yoga, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
Mittwoch	
09.00 - 10.00 Uhr	Eine gesunde Ausrichtung der Wirbelsäule mit Yoga
10.15 - 12.30 Uhr	Yogapraxis für mehr Vitalität und Balance im Berufsleben
14.30 - 16.00 Uhr	Den Körper lesen III: Fehlhaltungen im Berufsalltag erkennen und kreative Lösungen zum Ausgleich finden
16.15 - 18.15 Uhr	Stresslösung, Entspannung und Regeneration mit Iyengar Yoga, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
Donnerstag	
09.00 - 10.00 Uhr	Die Wichtigkeit der Kontinuität. Erarbeitung einer eignen intelligenten Praxis zum Ausgleich von körperlichen und mentalen Imbalancen im Berufsalltag.
10.15 - 12.30 Uhr	Yogapraxis für mehr Agilität im Berufsleben
14.30 - 16.00 Uhr	Wie der Atem als Bindeglied zwischen Körper und Geist dazu genutzt werden kann Stress frühzeitig zu erkennen und zu lösen
16.15 - 18.15 Uhr	Stresslösung, Entspannung und Regeneration mit Iyengar Yoga und Pranayama (Atemtechniken), Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
Freitag	
07.30 - 09.30 Uhr	Die Wichtigkeit der Kontinuität II. Erarbeitung einer eignen intelligenten Praxis zum Ausgleich von körperlichen und mentalen Imbalancen im Berufsalltag.
09.45 - 12.30 Uhr	Einfache Atemtechniken und Yogaübungen zur Assimilation und Zentrierung, die sich in den Berufsalltag integrieren lassen
12.45 - 14.00 Uhr	Abschlussrunde: Zusammenfassung und Transfer des Erlernten in den Berufsalltag

Änderungen vorbehalten

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:** Schärfung der körpereigenen Wahrnehmung, Schulung der Körperintelligenz, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Erlernen von Methoden zur Stressbewältigung, Erkennen von einfachen körperlichen Fehlhaltungen, Erlernen von Methoden zur Lösung von einfachen körperlichen Verspannungen

Zielgruppe:

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

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

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.