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 18.08.-22.08.2025 unter der Seminarnummer 822525 das Seminar „Achtsames Training von Körper und Nervensystem mit Yin Yoga – für mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Gelassenheit im Beruf“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und zeitlichem 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)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen I 117-55n-4145-1294-24-1859 vom 21.05.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.08.2026)
- **Berlin** (gemäß § 10 Absatz 1 und 3 unter dem Aktenzeichen II A 73-128122 vom 26.09.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 11.05.2028).
- **Brandenburg** (gemäß Geschäftszeichen 46-P-60638 vom 08.11. 2024 für Arbeitnehmer/innen, die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß § 8 unter dem Aktenzeichen 207-53502-2025-171 vom 29.01.2025).
- **Hamburg** (gemäß Anerkennungsziffer HI 43-1/406-07.5, 63851 vom 20.02.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 19.02.2028)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG unter dem Geschäftszeichen WBG/B/34631 vom 17.04.2025 für Beschäftigte aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, die die Inhalte des Seminars für ihre berufliche Tätigkeit 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).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10-12 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:	Achtsames Training von Körper und Nervensystem mit Yin Yoga – für mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Gelassenheit im Beruf
Termin:	18.08. - 22.08.2025
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Leitung:	Sabina Ihrig

Montag

13:30 - 15.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
15.00 - 16.45 Uhr	Vortrag: Möglichkeiten für mehr Regulation und eine aktive Gesunderhaltung im Beruf und Alltag Yin Yoga Praxis für Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
16.45 - 18.15 Uhr	Yoga Praxis zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
19.30 - 21.00 Uhr	Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr	Vortrag: Einführung in das Yoga, Auswirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Psyche
10.45 - 12.30 Uhr	Yin Yoga Praxis für Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr	Welche Möglichkeiten bietet uns Yoga, um unseren Berufsalltag zu erleichtern?
16.45 - 18.15 Uhr	Yoga Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr	Vortrag: Wie können wir mit Yoga und Meditation den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen begegnen?
10.45 - 12.30 Uhr	Yin Yoga Praxis für Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr	Wie lassen sich entspannungsfördernde & regulierende Techniken im beruflichen Alltag integrieren?
16.45 - 18.15 Uhr	Yoga Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr	Vortrag: Grundlagen und Voraussetzungen für Nervensystemregulation (Polyvagal Thorie)
10.45 - 12.30 Uhr	Yin Yoga Praxis für Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr	Wie kann der Atem die Regulation und damit die Belastbarkeit im beruflichen Alltag unterstützen?
16.45 - 18.15 Uhr	Yoga Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Freitag

07.30 - 10.30 Uhr	Vortrag: Zusammenfassung und Bewusstwerdung der Erkenntnisse; Gruppenarbeit Transfer für den beruflichen Alltag und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
10.30 - 12.30 Uhr	Yin Yoga Praxis für Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion Maßnahmenplan für die Umsetzung im Alltag
12.30 - 13.30 Uhr	Zusammenfassung und Abschlussrunde

Änderungen vorbehalten

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

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:** Stärkung der Körperwahrnehmung sowie der Flexibilität und Regulation von Körper und Geist; Abbau von Anspannungen, Stärkung der inneren Ruhe und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit; Verbesserung von Präsenz, Konzentration, Kreativität und Intuition; Stärkung von Selbstvertrauen und Entscheidungskraft durch Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen.

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

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- 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.