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 27.10. – 31.10.2025 unter der Seminarnummer 822825 das Seminar „Gesundheit von innen heraus – tanken Sie positive Energie mit Yoga, Meditation, Atemtechniken und Körperarbeit - für Ihre mentale Stärke“ 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)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B24-127477-34 vom 05.05.2024 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 III7—55n-4145-1294-24-1747 vom 03.06.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 13.10.2026)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63589 vom 07.01.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.01.2028)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG unter dem Geschäftszeichen WBG/B/34567 vom 15.04.2025 für Beschäftigte, die die Inhalte des Seminars beruflich 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:	Gesundheit von innen heraus – tanken Sie positive Energie mit Yoga, Meditation, Atemtechniken und Körperarbeit - für Ihre mentale Stärke
Termin:	27.10. – 31.10.2025
Ort:	Seminarhaus Bretterbude, Heiligenhafen
Leitung:	Kristin Drewes

Montag	
13.30 – 14.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden Kennlernrunde und Programmüberblick/ Bestandsaufnahme: Erwartungen, Motive, Kenntnisse
14.30 – 16.45 Uhr	Einführung in die Grundlagen des Hatha Yoga (Sonnengruß) für die täglich Kurzpraxis Vortrag und Vermittlung: Achtsame Wahrnehmung, Übung zur Schulung der Körper- und Selbstwahrnehmung /Korrekte Körperhaltungen für Beruf und Alltag
17.00 – 18.30 Uhr	Mein Gesundheitsprojekt (Ziel, Vision, Planung, Umsetzung)
19.30 – 20.45 Uhr	Praxis Yoga und Einführung in die Progressive Muskelentspannung in Theorie und Praxis
Dienstag	
09.00 - 10.15 Uhr	Vortrag: Was ist Yoga? Die 5 Säulen des Hatha Yoga nach Shivananda - Die unterschiedlichen Yogastyle/ Geschichte und Philosophie
10.15 – 12.15 Uhr	Praktische Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
14.00 – 16.00 Uhr	Vortrag: integraler Yoga – die 6 Wege/ 8-gliedriger Pfad nach Pantanjali Gesundheitspraxis: Pranayama - Atemübungen und Energiearbeit/ Atembeobachtung und bewusste Atmung - Anwendungsmöglichkeiten, Vermittlung, Anleitung und Reflexion – auch zur Ausführung bei Stress und Ermüdung während des Arbeitstages
16.00 – 17.45 Uhr	Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Stress und die Auswirkungen auf meine Gesundheit und das gesundheitssystem- Anregung zur Selbstreflexion und Sensibilisierung eigener Stresssymptome - Stressbewältigung und Prävention mit Hilfe von Mediation und mentalem Training/Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung und Reflexion zur Ausführung während der Arbeitszeit
Mittwoch	
09.00 – 10.15 Uhr	Exkurs Ayurveda zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention durch einen gesünderen Lebensstil
10.15 – 12.15 Uhr	Vortrag: Was sind Faszien? Zusammenhang Schmerzen und Ursache Praktische Faszieneinheit - Verbesserung der Beweglichkeit, Vermittlung, Anleitung und Reflexion, u.a. Umgang mit Faszienmaterialien
14.00 – 16.00 Uhr	Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Vortrag: Muskulatur und Anatomie der Wirbelsäule/ Vermittlung von Handlungskompetenzen zum eigenständigen Training in Beruf und Alltag
16.00 – 17.45 Uhr	Gesundheitspraxis: Yin- Yoga zur Dehnung beanspruchter Faszien, auch als Ausgleich arbeitsbedingter einseitiger Haltungen und zum Abbau von Verspannungen
Donnerstag	
09.00 - 10.15 Uhr	Praxis Haltungsschulung- Körperbewusstsein schulen, Handlungs- und Effektwissen der Wirbelsäule
10.15 – 12.15 Uhr	Vortrag/Kleingruppenarbeit Einführung in das Thema mentales Training (positives Denken) und Achtsamkeitstraining/ Selbstfürsorge
14.00 – 16.00 Uhr	Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Anatomie des Gehirns und die Auswirkungen/ Bedeutung durch Meditation/ Macht meiner Gedanken auf mein seelisches Wohlbefinden
16.00 – 17.45 Uhr	Praktische Yogalektionen und Atemtechniken zur Selbstwahrnehmung, Vermittlung, Anleitung und Reflexion /Körper- und Wahrnehmungsübungen zu Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext,
Freitag	
08.00 – 10.45 Uhr	Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Ausarbeitung und Erkennen meiner Stärken/ Mut zur Veränderung
10.45 – 12.30 Uhr	Yoga-Praxis zur Körperwahrnehmung, Stärkung von Selbstwert und Selbstvertrauen Vermittlung, Anleitung und Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
12.30 – 14.00 Uhr	Abschlussentspannungseinheit Abschlussbesprechung und Wochenrückblick

Kursbegleitend Meditation als Einstimmung 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
- Im Einzelnen: Arbeit an einer kräftigenden und gut gespannten Körperhaltung im Sitzen, Stehen und der Bewegung sowie Auswirkungen einer Bewegungsarmut, Zusammenhang Schmerzen, Dehnung und Faszien, Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungs-, Atem - und Meditationstechniken, Mentales Training für positives Denken, Integration ins Alltagsleben, Identifizieren eigener gesundheitlichen Ziele in Vision, Planung, Umsetzung, Erkennen meiner Stärken und wie ich diese nutzen kann

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