

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 09.03. – 13.03.2026 unter der Seminarnummer 822826 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](http://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).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 8-12 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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

**Thema:** Gesundheit von innen heraus – tanken Sie positive Energie mit Yoga, Meditation, Atemtechniken und Körperarbeit - für Ihre mentale Stärke  
**Termin:** 09.03. – 13.03.2026  
**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 Meditation 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 Faszienarbeit - 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 Achtsamkeitsstraining/ 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.