Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 09.03.2026 – 13.03.2026 unter der Seminarnummer 822926 das Seminar „Iyengar® Yoga und die Buteyko®-Atemmethode - für mehr Kraft und Gelassenheit“ 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 VA-Nr.: B25-132428-74 vom 17.02.2025 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 für Arbeitnehmende, die die Inhalte an Mitarbeitende weitergeben, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2027).

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 den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen 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: Iyengar® Yoga und die Buteyko®-Atemmethode - für mehr Kraft und Gelassenheit
Ort: Seminarhaus Gutshaus Parin
Dozentin: Andrea Mohrbutter
Termin: 09.03.2026 bis 13.03.2026

Montag

13.30 - 14.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung; Vorstellungsrunde; Einführung in das Seminar
14.30 - 16.00 Uhr	Pranayama-Atemübungen, Einführung in die Buteyko-Atemmethode
16.15 - 18.00 Uhr	Yogapraxis: Regenerative Yogapraxis zur Entspannung und Lösung von Schulter, Hals und Nacken in Verbindung zu Armen und Händen / Analyse von Alltagsbewegungen und Entspannungstechniken am Arbeitsplatz
19.00 – 21.00 Uhr	Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis

Dienstag

07.30 - 08.00 Uhr	Morgenmeditation
09.00 - 10.30 Uhr	Der Atem als Quelle der Kraft Einführung in die Buteyko Methode
11.00 - 12.30 Uhr	Pranayama und die Buteyko Methode, Unterschiede, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
14.30 - 16.00 Uhr	Workshop: Iyengar Yoga Meditation in Aktion
16.30 - 18.00 Uhr	Buteyko Methode und Yoga im Atemfluss - Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
19.30 – 20.00 Uhr	Abendmeditation

Mittwoch

07.30 - 08.00 Uhr	Morgenmeditation, Anwendung im Alltag, Vortrag
09.00 - 10.30 Uhr	Einführung in die Atemtechnik nach Buteyko und Erklärung der Auswirkungen. Die 5 Prana Vayus
11.00 - 12.30 Uhr	Dynamik und Ausdauer / Aktivität und Entspannung / innere Aufrichtung und äußere Ausrichtung
14.30 - 16.00 Uhr	Workshop 1.Teil: Regeneratives Yoga, Buteyko Atemübungen,- Vortrag und praktizieren
16.30 - 18.00 Uhr	Workshop 2.Teil: Regeneratives Yoga, Buteyko Atemübungen,- Vortrag und praktizieren
19.30 – 20.00 Uhr	Abendmeditation

Donnerstag

07.30 - 08.00 Uhr	Morgenmeditation
09.00 - 10.30 Uhr	Vortrag/Kleingruppenarbeit: Der Vagusnerv und seine Bedeutung für das Gefühl der persönlichen Sicherheit und sozialen Anbindungsfähigkeit
11.00 - 12.30 Uhr	Iyengar-Yoga für Brust und Herzöffnung / innere Weite, innerer Freiraum, Selbstvertrauen
14.30 - 16.00 Uhr	Workshop für Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
16.30 - 18.00 Uhr	Buteyko Atemübung, Yoga Pranayama mit unterschiedlichen Aufbauten
19.30 – 20.00 Uhr	Abendmeditation

Freitag

07.30 - 08.00 Uhr	Morgenmeditation
08.00 - 10.30 Uhr	Zusammenfassen des Gelernten: Aufrichtung, Ausrichtung, Ausdauer, Freiraum
10.30 - 12.30 Uhr	Bedeutung im beruflichen Kontext, die Möglichkeit des Weitergebens der Übungen in verschiedenen Berufssituationen
12.30 - 13.30 Uhr	Abschlussmeditation und Atemübungen
13.30 - 14.00 Uhr	Abschlussbesprechung, Feedback

Änderungen vorbehalten

Anmerkung:
In jeder Praxiseinheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) und im Hinblick auf die Weitergabe an Mitarbeiter (Didaktik und Methodik) enthalten. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt 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: Im Einzelnen:** Erlernen mit Hilfe der Buteyko Atemmethode sich selbst in Stresssituationen zu regulieren. Harmonisierung des Atemrhythmus im Allgemeinen. Steigerung der Resilienz im Alltag / Berufsalltag. Verbesserung der körperlichen Haltung, Aufbau von Kraft und Förderung der Beweglichkeit.

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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.