

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 23.03. – 27.03.2026 unter der Seminarnummer 823026 das Seminar „Gesundheitliche Balance – Fokus: Selbstregulation mit dem Sounder Sleep System™ & Feldenkrais®“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lernzielen, 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.: B24-124758-30 vom 24.11.2023 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 sowie für Arbeitnehmer/innen für die Arbeit mit Klienten, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-24-3318 vom 13.11.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 16.03.2027)

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 HmbBUG).

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)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Gesundheitliche Balance – Fokus: Selbstregulation mit dem Sounder Sleep System (Tiefer Schlaf)TM & Feldenkrais®
Ort: Gutshaus Parin, Ostsee
Dozentin: Anna-Karin Engels
Termin: 23.03. – 27.03.2026

Montag

13.30 - 14.30 Eröffnung und Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmenden, Einführung in das Seminarthema
14.45 - 17.00 Grundlagen: Gesundheitliche Balance im Beruf - Selbstregulation: Wahrnehmung und Bewegung als Schlüssel zu optimierter Selbstorganisation im Berufsleben. Feldenkrais und Sounder Sleep System als Methoden für gesundheitliche Balance
17.15 - 19.30 Theorie und Arbeitsprinzipien Atmung, Bewegung, Kinästhetik als Basis für Handlungskompetenz
20.00 - 21.30 Theorie & Praxis Sounder Sleep System TM

Dienstag

09.30 - 10.30 Theorie & Praxis: Sounder Sleep System - tiefe Ruhe erleben
10.45 - 12.45 Impulsvortrag „Selbstwahrnehmung und Selbstregulation als Voraussetzung zu Veränderung und Lernen in beruflichen Prozessen“, Diskussion, Reflexion
14.45 - 16.45 „Sounder Sleep System“ - theoretische Grundlagen, Einsatzmöglichkeiten im beruflichen Kontext
17.00 - 18.30 Bedeutung der Tagesrhythmusparameter für den Berufsalltag: Zeitmanagement und Regeneration. Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung, Reflexion

Mittwoch

09.30 - 10.30 Einheit aus dem Sounder Sleep System - tiefe Ruhe einleiten und erfahren - Bewusst natürliche Atmung als Möglichkeit zur Selbstregulation
10.45 - 12.45 Selbstregulation und Stressbewältigung - Vortrag, Reflexion; Übungszyklus für den Berufsalltag in Theorie und Praxis, Anleitung, Auswertung und Reflexion
14.45 - 16.45 Vorstellung Theorie & Praxis Lektionen der Feldenkrais Methode zu effizienter Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Liegen; Stressvermeidung oder Stressreduktion
17.00 - 18.30 Bedeutung der Lernmethode Feldenkrais speziell zur Stressprophylaxe und Stressreduktion. Anwendungsmöglichkeiten der neu gewonnenen Erkenntnisse im Berufsalltag. Lektionen aus der Feldenkrais Methode im Beruf.

Donnerstag

09.30 - 10.30 Theorie & Praxis Sounder Sleep System - gesundheitliche Balance und erholsamer Schlaf
10.45 - 12.45 Tages & Nachtrhythmen im Hinblick auf Stress bzw. Stressprophylaxe, Diskussion, Auswertung
14.45 - 16.45 Innere und äußere Rhythmen verändern - Anleitung & Übungen aus der Feldenkrais Methode & Sounder Sleep System für den individuellen Einsatz
17.00 - 18.30 Bedeutung der neu gewonnenen Erkenntnisse im Berufsalltag - Reflexion, Transfer und Anwendbarkeit

Freitag

08.00 - 10.00 Konkretisierung und Transfermöglichkeiten der Seminarinhalte in den persönlichen Berufsalltag - erstellen, diskutieren, kreativ gestalten.
10.00 - 12.00 Gehirnforschung und Übertragbarkeit auf den beruflichen Alltag in Theorie und Praxis
12.00 - 14.00 Prioritäten setzen - in Balance kommen. Integration und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext. Zusammenfassende Reflexion und Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten

Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, Psychologie und Sportwissenschaft erarbeitet. 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 (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-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 und beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an Ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen, damit jede/r Teilnehmende/r seine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt
- Im Einzelnen: aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter, Verbesserung der somatischen Balance und somit der körperlichen und geistigen Beweglichkeit, Stressreduktion, verbesserte Stresskompetenz durch Kenntnis von Modellen der Stressreduktion; Verbesserung von Bewegungs- und Handlungsgeschick in Beruf und Alltag, höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz durch verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, und äußeren und sozialen Rhythmen, sowie deren Regulationsmöglichkeiten, selbstgesteuertes somatisches Lernen als Voraussetzung für individuelle, emotionale, soziale und berufliche Handlungskompetenz, Erlernen von Sounder Sleep System Übungen und Prinzipien die für eine erholsamen Schlaf/Pause sorgen; Erweiterung der physio-mental Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen durch Feldenkrais-Kurzlektionen /Bewegungsprinzipien

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung 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.