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 09.03.2026 - 13.03.2026 unter der Seminarnummer 823326 das Seminar „Rückengesundheit und Stressbewältigung mit Qigong“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten 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)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63203 vom 23.09.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 22.09.2027).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0811/25 vom 07.11.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 30.03.2027)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-24-2828 vom 08.11.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 10.05.2027)

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:	Rückengesundheit und Stressbewältigung mit Qigong
Ort:	Kloster Springiersbach, Bengel
Dozentin:	Frauke Mayer
Termin:	09.03. – 13.03.2026

Montag

13.30 – 14.30 Uhr	Vorstellungsrunde und Einführung in das Seminarthema, Erfahrungen und Erwartungen der Teilnehmenden sowie persönliche Wünsche und Ziele für diesen BU zur Anwendung im Lebensalltag.
14.30 – 16.00 Uhr	Einführung in die Praxis des Qigong – Wege zur Stressregulierung im Berufsalltag
16.00 - 16.45 Uhr	Einführung in die Übungsprinzipien von Qigong – Verbesserung der eigenen Wahrnehmung und Kommunikationsfähigkeit
17.00 - 18.00 Uhr	Theorie zu den Konzepten der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM): Qi, Dantien und- Leitbahnensystem, Yin und Yang und deren Bedeutung bzgl. Selbstfürsorge im Berufsalltag
19.15 - 21.00 Uhr	Theorie zu dem Konzept der „5 Wandlungsphasen“ mit Transfer zur Stressregulation im Arbeitsalltag Konzentration und Fokussierung bei gleichzeitiger Entspannung

Dienstag

09.00 – 10.30 Uhr	Praxis: Qigong Formen – Stressreduzierung, Stärkung der Resilienz, Entwicklung der Aufmerksamkeit für die eigene körperliche und geistige Haltung, Stärkung der Präsenz im Berufsalltag
10.30 – 12.30 Uhr	Neurobiologische Effekte von Qigong und sensomotorischer Gymnastik, Stresskompetenz durch Selbstfürsorge
14.30 – 16:45 Uhr	Prinzipien und Techniken zur Prävention von Fehlbelastungen der Wirbelsäule, Verbesserung der Selbstwahrnehmung von eigener Haltung/Spannung, Selbstwahrnehmung, selbstbewusstes Auftreten
17.00 - 18.00 Uhr	Achtsamkeit „Tagesbewusstsein“ Wahrnehmen des eigenen Denkens und Verhaltens, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstregulation

Mittwoch

09.00 – 10.30 Uhr	Handlungsbewusstsein- im Umgang mit Kollegen: Innen, Kunden: Innen, eigene und fremde Energie, Entwicklung von Handlungskompetenz
10.30 – 12.30 Uhr	Erkennen und Ausgleichen von ungünstigen Spannungszuständen, wirbelsäulenaufrichtende Methoden, Aufrechte Haltung, selbstsicheres Auftreten im Berufsalltag
14.30 - 15.30 Uhr	Achtsamkeitstraining, Widerstände lösen - Ressourcen stärken
15.45 - 16.45 Uhr	Stressoren erkennen und lenken - Stressregulation und Stärkung der Resilienz
16.45 - 18.00 Uhr	Motivationssteigerung durch Zielbestimmung - Stärkung der Präsenz- und Handlungsfähigkeit, Ausarbeitung individueller Ansätze, Fokussierung auf Ziele

Donnerstag

09.00 – 10.30 Uhr	Das persönliche Ziel fokussieren, Förderung des selbstbewussten Auftretens und Handelns durch Authentizität, Fokussierung und Umsetzung von Zielen
10.30 – 12.30 Uhr	Erarbeitung eines individuellen Trainingsprogramms zur Unterstützung der Rückengesundheit und Stresskompetenz, Ausarbeitung von Übungen für den Berufsalltag
14.30 - 15.30 Uhr	Fortsetzung der Ausarbeitung der Methoden zur Stärkung der Resilienz
15.45 - 16.45 Uhr	Qigong Formen der Selbstmassagetechnik, Unterstützung der Erholungs- und Leistungsfähigkeit mit Anleitung zur Anleitung
16.45 - 18.00 Uhr	Bewusste Ökonomisierung der eignen Lebensenergie im beruflichen und privaten Umfeld, im Kontext zu Konflikten und Krisen, Integration in den Arbeitsalltag

Freitag:

07.30 – 08.30Uhr	Qigong Praxis - Wiederholung und Vertiefung der erlernten Aspekte
08.30 – 11.30 Uhr	Balance der 5 Wandlungsphasen für ein gesundes Wachstum, Betrachtungen im beruflichen Kontext.
11.30 - 13.30 Uhr	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

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 (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, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der mentalen Wahrnehmung und der körperlichen Gesundheit, Mobilisation der inneren Bereitschaft und Eigenverantwortung zur eigenen Gesunderhaltung, Bewegungsmuster erfassen und darin weiterführende Verbesserungen der Beweglichkeit sowie der körperlichen Gesundheit spürbar erfahren, Chancen für Veränderungen im beruflichen Kontext erkennen und Ziele formulieren, Sozialkompetenz erhöhen und lösungsorientierte Kommunikationsformen anwenden, Möglichkeiten zur Mitgestaltung des Alltags und deren Umsetzung, Lösungsorientierte Kommunikation unterstützt durch ein mehr an Ausstrahlung und Präsenz

Zielgruppe:
Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende, die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bestätigung erforderlich. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.