

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 15.04.-19.04.2024 unter der Seminarnummer 823624 das Seminar „Ausbildung Yin-Yoga für Yogalehrende“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher 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 Einrichtungenanerkennung vor, Az.: 48.06-7348)
- **Saarland**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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
- 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 mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung 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: Ausbildung Yin-Yoga für Yogalehrende  
Ort: Köln, Ebertplatz 9  
Dozenten: Simona Weichert  
Termin: 15.-19.04.2024, Mo-Fr, 9.00 – 17.30 Uhr

### Montag

09.00 – 10.30 Uhr Ankommen, Vorstellen der Dozentin und der Teilnehmer\*innen, Wünsche und Erwartungen, Erfahrungen, Vorstellen des Ablaufplans, Organisatorisches  
10.30 – 11.30 Uhr Yin-Praxis-Einheit: der Körper am Morgen  
11.45 – 13.00 Uhr Einführung: Grundlagen des Yin-Yoga, Yin-Yang-Theorie, Daoismus  
14.00 – 15.45 Uhr Der funktionale Ansatz: Skelettsegmente und Muskelgruppen, Skelettvariationen  
16.00 – 17.30 Uhr Yin-Praxis: der Körper am Abend

### Dienstag

09.00 – 11.00 Uhr Yin-Praxis und Meditation am Morgen  
11.15 – 12.30 Uhr Kompression, Tension und Proportion im Yin  
13.30 – 14.30 Uhr Zielgebiete im Yin, 7 archetypische Stellungen (Asanas), 25 Grundasanas  
14.30 – 15.45 Uhr Sequenzierung von Yin-Stunden  
16.00 – 17.30 Uhr Yin-Praxis am Abend

### Mittwoch

09.00 – 11.00 Uhr Yin-Praxis und Meditation am Morgen  
11.15 – 12.30 Uhr Yin-Yoga und Faszien I: aktueller wiss. Stand, Wirkung auf Faszien  
13.30 – 15.00 Uhr Yin-Yoga und Faszien II: Hilfsmittel, Entgiftung  
15.00 – 16.15 Uhr ausgleichende Yang-Elemente nach P.Grilley  
16.30 – 17.30 Uhr Sequenz Teilnehmer\*innen

### Donnerstag

09.00 – 11.00 Uhr Yin-Praxis und Meditation am Morgen  
11.15 – 12.30 Uhr Meditation, Stille und Achtsamkeit im Yin-Yoga  
13.30 – 14.30 Uhr E  
14.30 – 16.15 Uhr Yin-Yoga und das Energiesystem  
16.30 – 17.30 Uhr Sequenz Teilnehmer\*innen

### Freitag

09.00 – 11.00 Uhr Yin-Praxis und Meditation am Morgen  
11.15 – 12.30 Uhr Sequenz Teilnehmer\*innen  
13.30 – 14.30 Uhr Yin-Yoga und ausgleichende Yang-Elemente nach P. Grilley  
14.30 – 15.30 Uhr Besondere Umstände: Rücken, Hüfte, Knie, Schwangerschaft  
15:30 – 16.30 Uhr Sequenz Teilnehmer\*innen  
16:30 – 17.30 Uhr offene Fragen, Feedbackrunde, Zertifikate

### **Seminarziele:**

- Das Hauptziel der Ausbildung ist es, alle Teilnehmer\*innen zu befähigen, selbständig Yin-Yogastunden zu konzipieren und durchzuführen. Dafür erhält jede/r Teilnehmer\*in einen Seminarordner mit Skripten sowie Literaturhinweise.

Weitere Seminarziele:

- grundlegendes Verständnis über die Wirkung von Yin-Yoga auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene
- grundlegendes Verständnis der anatomischen Gegebenheiten

### **Zielgruppe:**

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. für folgende Zielgruppen:

- **Yogalehrer\*innen**
- Arbeitnehmer\*innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen (gesundheitsfördernder, pädagogischer, therapeutischer, sozialer, medizinischer Bereich)

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.