

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 20.11.-24.11.2023 unter der Seminarnummer 823923 das Seminar „Ausbildung zum Energietrainer“ 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

- **Hessen** (gemäß § 10, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen
- **Baden-Württemberg**: Trägeranerkennung gemäß § 9 BzG BW und § 10.3 BzG BW liegt vor (Aktenzeichen 12c11-6002-61)

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).

Anerkennungen sind auf Anfrage möglich in weiteren Bundesländern. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6 bis 10 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: Ausbildung zum Energietrainer
Ort: Köln, Ebertplatz 9
Dozenten: Florian Heinzmann, Nicole Roewers
Termin: Mo 20. – Fr 24.11.2023, 9:00 – 17:00 Uhr

Montag

09.00 – 09.45 Uhr Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmer, Einführung in das Seminar
09.45 – 10.10 Uhr Einstiegsmeditation
10.10 – 10.30 Uhr Lifestyle-Check: Fragebogen: Wie gesund ist mein Lebensstil?
10.45 – 11.00 Uhr Thema des Trainings: die 5 Energiemuskeln trainieren
11.00 – 11.45 Uhr Energiemuskel 1: gesunde und energiebringende Ernährung
11.45 – 12.30 Uhr Energiemuskel 2: Bewegung (Yoga auf dem Bürostuhl)
14.00 – 14.45 Uhr Energiemuskel 3: gesunde und energiebringende Atmung: Breathwalk
14.45 – 15.15 Uhr Wiederholung: Power-Atmung
15.30 – 16.00 Uhr Anwendung der Energiemuskeln im Alltag: die Energie-Pyramide
16.00 – 17.00 Uhr Energiemuskel 2: Yoga auf der Matte

Dienstag

09.00 – 09.30 Uhr Energiemuskel 4: Meditation und Entspannung, die Unity Training-Meditation in 4 Schritten
09.30 – 10.00 Uhr Wiederholung Energiemuskel 3: Power-Atmung
10.00 – 10.30 Uhr Buddhas 4 edle Wahrheiten, mentales Energietraining: Gedanken beobachten
10.45 – 11.30 Uhr Der 5. Energiemuskel: heilsames Denken: Stärken stärken, Übung heilsamer Denkmuster
11.30 – 12.00 Uhr Übung heilsamer und energieanhebender Denkmuster
12.00 – 12.30 Uhr Yoga auf dem Bürostuhl
14.00 – 15.00 Uhr Breathwalk mit energiebringendem Denken und Alltagstransfer
15.00 – 15.45 Uhr Achtsames, energiebringendes Yoga auf der Matte
16.00 – 17.00 Uhr Erstellung eines Umsetzungsplans, Feedbackrunde

Mittwoch

09.00 – 09.30 Uhr Meditation: Theorie, Anleitung, Praxis
09.00 – 11.00 Uhr Überblick, Didaktik, Methodik zu Tag 1: Energiemuskel 1 und 2
11.15 – 12.30 Uhr Gruppenarbeit: Anleitung Breathwalk und Power-Atmung
14.00 – 15.00 Uhr Power-Atmung Praxis mit HRV-Messung
15.15 – 16.00 Uhr Kälte-Challenge im Eisbad
16.15 – 17.00 Uhr Vortrag: Energie und Hormone

Donnerstag

09.00 – 09.30 Uhr Meditation: Theorie, Anleitung, Praxis
09.30 – 10.45 Uhr Überblick, Didaktik, Methodik zu Tag 2: Energiemuskel 4, 5
11.00 – 12.00 Uhr Übung „der große und der kleine Paradiesvogel“ anleiten
12.00 – 12.30 Uhr Gruppenarbeit: Yoga auf dem Stuhl
13.45 – 15.45 Uhr Gruppenarbeit: 3-Stunden Workshop
16.00 – 17.00 Uhr Business-Yogastunde in 2 Gruppen

Freitag

09.00 – 09.30 Uhr Meditation: Theorie, Anleitung, Praxis
09.30 – 11.15 Uhr Vortrag: Trainer-Tools
11.30 – 12.30 Uhr Gruppenarbeit: 3-Stunden-Workshop vorstellen
13.45 – 14.30 Uhr Akquise, Krankenkasse, Yogakurs, Fragen etc
14.30 – 15.30 Uhr Feedbackrunde, Zertifikate

Seminarziele: Das Hauptziel der Ausbildung ist es, jedem Teilnehmer das Handwerkszeug zur Gruppenarbeit für Workshops, Kurse oder Intensiv-Seminare zum Thema Life-Balance und Stressmanagement mitzugeben. Dafür erhält jeder Teilnehmer Übungsmaterialien und die fertig ausgearbeitete und erprobte Unterrichtsstruktur für diverse Seminarmöglichkeiten vom 90-Minuten-Vortrag bis zum 5-Tages-Seminar.

Weitere Seminarziele: Frühzeitiges Erkennen eigener Stresssymptome, Selbstwirksamkeit gegen Stress, Fähigkeit zur Entspannung in jeder Stresssituation, Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag, Harmonisierung des Atemrhythmus', Kräftigung und Reinigung des Atemorgane, Verbesserung der körperlichen Haltung und Fitness, Kräftigung der Muskulatur und der körperlichen Beweglichkeit.

Zielgruppe: Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. für folgende Zielgruppen: Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, (angehende) Dozenten, Trainer, Lehrer

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