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 02.12. – 06.12.2024 unter der Seminarnummer 823924 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

- **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)
- **Hessen** (gemäß§ 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen I I I7-55n-4145-1294-24-207 4 vom 09.09.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 01.12.2026).

- 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 in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn 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).

LOHMARER INSTITUT FÜR
WEITERBILDUNG (LIW) e.V.
Donrather Str. 44 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema:	Ausbildung zum Energietrainer
Ort:	Köln, Ebertplatz 9
Dozenten:	Florian Heinzmann, Nicole Roewers
Termin:	02.12. – 06.12.2024

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 Energiemuskel 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: Breathwork
14.45 – 15.15 Uhr	Wiederholung: Power-Atmung
15.30 – 16.00 Uhr	Anwendung der Energiemuskel 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	Breathwork 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
09.30 – 11.00 Uhr	Überblick, Didaktik, Methodik zu Tag 1: Energiemuskel 1 und 2
11.15 – 12.30 Uhr	Gruppenarbeit: Anleitung Breathwork und Power-Atmung
14.00 – 15.00 Uhr	Power-Atmung Praxis mit HRV-Messung
15.15 – 16.00 Uhr	Kälte-Challenge im Eisbad
16.00 – 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 – 11.00 Uhr	Vortrag: Trainer-Tools
11.00 – 12.30 Uhr	Gruppenarbeit: 3-Stunden-Workshop vorstellen
13.30 – 15.00 Uhr	Akquise, Krankenkasse, Yogakurs, Fragen etc.
15.00 – 16.00 Uhr	Feedbackrunde, Zertifikate, Verabschiedung

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.