

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 20.09. – 24.09.2027 unter der Seminarnummer 823927 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](http://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)
- 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 10 – 12 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  
Termin: Mo 20.09. – Fr 24.09.2027, 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 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: Breathwalk  
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 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 – 11:00 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.