

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt von Sa 10.09. – Mo 12.09.2022 und Sa 01.10. – Mo 03.10.2022 (Tag der Deutschen Einheit) von 9.30-17.30 Uhr unter der Seminarnummer 824322 das Seminar „Ausbildung Yin-Yoga für Yogalehrende“ durch.

Ich,

wohnhaf 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 Einrichtungsanerkennung 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**: 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)

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: 10.09. – 12.09.2022 und 01.10. – 03.10.2022 (Tag der Deutschen Einheit)

Samstag, 10.09.22

09.30 – 10.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung; Vorstellung der Teilnehmer*innen;
Einführung in das Seminar, 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-Einheit: der Körper am Abend

Sonntag, 11.09.22

09.30 – 10.50 Uhr Yin-Praxis inkl. Meditation am Morgen
11.00 – 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 – 16.00 Uhr Sequenzierung von Yin-Stunden
16.15 – 17.30 Uhr Yin-Praxis, Sequenz für den Abend

Montag, 12.09.22

09.30 – 10.50 Uhr Yin-Praxis und Meditation, Sequenz für den Morgen
11.00 – 12.30 Uhr Yin-Yoga und Faszien: aktueller wiss. Stand, Wirkung auf Faszien, Entgiftung
13.30 – 15.00 Uhr Hilfsmittel und Haltungsanalyse im Yin-Yoga
15.00 – 16.00 Uhr Yin-Yoga und TCM (Traditionelle Chinesische Medizin): Meridiane und Organe I.
16.10 – 17.30 Uhr 1. und 2. Sequenz Teilnehmer*in (inkl. Thema und anschl. Auswertung)

Samstag, 01.10.22

09.30 – 10.50 Uhr Yin-Praxis und Achtsamkeitsmeditation
11.00 – 12.30 Uhr Meditation und Achtsamkeit im Yin-Yoga
13.30 – 14:50 Uhr 3. und 4. Sequenz Teilnehmer*in
15:00 – 16:00 Uhr Yin-Yoga und TCM: Meridiane und Organe II, die Organuhr
16.10 – 17.30 Uhr 5. und 6. Sequenz Teilnehmer*in

Sonntag, 02.10.22

09.30 – 10.50 Uhr Yin-Praxis und Chakrameditation am Morgen
11.00 – 12.30 Uhr Yin-Yoga und TCM: 5-Elemente-Lehre
13.30 – 15.00 Uhr Yin-Yoga und TCM: Akkupressurpunkte
15.00 – 16.00 Uhr Besondere Umstände: Rücken, Hüfte, Knie, Schwangerschaft
16:10 – 17.30 Uhr 7. und 8. Sequenz Teilnehmer*innen

Montag, 03.10.22 (Tag der Deutschen Einheit)

09.30 – 11:15 Uhr Yin-Yang-Praxis und Meditation
11.30 – 12.50 Uhr 9. und 10. Sequenz Teilnehmer*innen
14:00 - 15:30 Uhr 11. und 12. Sequenz Teilnehmer*innen
15:45 – 16.45 Uhr offene Fragen, Feedbackrunde
16:45 – 17.30 Uhr Zertifikate, Organisatorisches

Anmerkung: liegt die Zahl der Teilnehmenden über 10 Personen, wird die Zeit der Vorstellstunde jeweils etwas gekürzt, sodass insg. 12 Personen teilnehmen können oder im Zweifelsfall die Endzeit auf 18 Uhr verlängert wird. Am letzten Termin endet die Ausbildung zwischen 16.00 und 17.30 Uhr.

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.