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 10.- 14.11.2025 unter der Seminarnummer 824325 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 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
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/3250/24 vom 14.10.2024, Anerkennung gültig bis 08.12.2026).

- 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).

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung 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 Yin-Yoga für Yogalehrende
Ort:	Köln, Ebertplatz 9
Dozenten:	Simona Weichert
Termin:	Mo 10.- Fr 14.11.2025, 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	Einführung: Yin-Yoga und das Energiesystem
14.30 – 16.15 Uhr	Vertiefung: Meridiane und Organe
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.