

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 17.06.2024 - 21.06.2024 unter der Seminarnummer 824524 das Seminar „Mehr Gelassenheit und mentale Stärke im Beruf durch Yoga und Meditation (Aufbaukurs)“ 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**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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 17-55n-4145-1294-23-1997 vom 15.01.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 16.06.2026).
- 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 e.V. (LIW)
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema:	Mehr Gelassenheit und mentale Stärke im Beruf durch Yoga und Meditation (Aufbaukurs)
Ort:	Haus Delecke, Möhnesee
Dozent:	Florian Heinzmann
Termin:	17.06.2024 - 21.06.2024

Montag

13.30 - 14.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung; Vorstellungsrunde; Einführung in das Seminar
14.30 - 16.00 Uhr	Der Mensch als ganzheitliches System
16.15 - 18.00 Uhr	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
19.15 – 21.00 Uhr	Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis

Dienstag

07.30 - 08.00 Uhr	Morgenmeditation
09.00 - 10.30 Uhr	Workshop: Stress und Stressursachen – gelassen bleiben in einer rasanten Welt
11.00 - 12.30 Uhr	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
14.30 - 16.00 Uhr	Workshop: Achtsamkeit im Alltag
16.30 - 18.00 Uhr	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
19.30 – 20.00 Uhr	Abendmeditation

Mittwoch

07.30 - 08.00 Uhr	Morgenmeditation
09.00 - 10.30 Uhr	Workshop: Frustrationstoleranz stärken; Achtsamkeit mit den eigenen Gedanken und Gefühlen
11.00 - 12.30 Uhr	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
14.30 - 16.00 Uhr	Workshop: Achtsamkeit mit allen Sinnen
16.30 - 18.00 Uhr	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
19.30 – 20.00 Uhr	Abendmeditation

Donnerstag

07.30 - 08.00 Uhr	Morgenmeditation
09.00 - 10.30 Uhr	Workshop: stressverschärfende Denkmuster erkennen und ersetzen
11.00 - 12.30 Uhr	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
14.30 - 16.00 Uhr	Zusammenfassung: Gelassenheit und mentale Stärke im beruflichen Alltag
16.30 - 18.00 Uhr	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
19.30 – 20.00 Uhr	Abendmeditation

Freitag

06.30 - 07.00 Uhr	Morgenmeditation
08.00 - 10.30 Uhr	Integration und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
10.30 - 12.30 Uhr	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
12.30 - 14.00 Uhr	Abschlussbesprechung, Abschlussmeditation

Änderungen vorbehalten

Anmerkung:

In jeder Praxiseinheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) und im Hinblick auf die Weitergabe an Mitarbeitende (Didaktik und Methodik) enthalten. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag, Herstellung von Entspannung in Stresssituationen, Innere Ausgeglichenheit, Heiterkeit und Zufriedenheit, Lösung emotionaler Blockaden; frühzeitige Wahrnehmung der Emotionen, Harmonisierung des Atemrhythmus, Kräftigung und Reinigung der 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:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen

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