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 07.-11.06.2027 unter der Seminarnummer 824527 das Seminar „Ausbildung zum Vinyasa Yoga Trainer (Level 1) 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

- 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 sind auf Anfrage möglich in weiteren Bundesländern. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10 bis 12 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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)

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

Thema:	Ausbildung zum Vinyasa Yoga Trainer (Level 1) für Yogalehrende
Ort:	Köln, Ebertplatz 9
Dozenten:	Gauri Daniela Reich
Termin:	07.-11.06.2027, Mo-Fr, 9.30 – 17.30 Uhr

Montag – Grundlagen und Prinzipien des Vinyasa Yoga

09.30 – 10.15 Uhr	Begrüßung, Vorstellung, Einführung in die Weiterbildung
10.15 – 11.00 Uhr	Grundlagen und Besonderheiten des Vinyasa Yoga
11.15 – 12.30 Uhr	Praxis: Einführung in die Vinyasa-Praxis
14.00 – 15.00 Uhr	Aufbau und Struktur einer Vinyasa-Yogastunde
15.00 – 15.45 Uhr	Bedeutung des Warm-ups, Praxis und gegenseitiges Ansagen mit Atemzählung
16.00 – 17.30 Uhr	Workshop: Sonnengrüße (A und Vinyasa) Alignment und gegenseitiges Ansagen

Dienstag – Intelligentes Sequencing und kreative Flows

09.30 – 10.00 Uhr	Meditation und Atemwahrnehmung
10.00 – 10.45 Uhr	Vinyasa Krama – intelligente Verknüpfung mit Atem und Bewegung
11.00 – 12.30 Uhr	Vinyasa-Praxis Fokus Bewegungsfluss im Sonnengruß, Standhaltungen
14.00 – 15.00 Uhr	Workshop: Standhaltungen verstehen und Ansagen
15.00 – 16.00 Uhr	Workshop: Sonnengruß B gegenseitig ansagen/ Sonnengruß B + Standhaltungen ansagen
16.15 – 17.30 Uhr	Workshop: Eigene Standhaltungs-Sequenz entwickeln

Mittwoch – Atem, Intention und ganzheitliche Unterrichtsgestaltung

09:30 – 10:00 Uhr	Meditation und Intension
10.00 – 10.45 Uhr	Wichtigkeit der Intension für Leben und Unterricht
11.00 – 12.30 Uhr	Praxis: Vinyasa-Stunde mit Schwerpunkt Hüfte
14.00 – 15.00 Uhr	Chakrenlehre: Grundlagen und praktische Anwendung
15.00 – 15.45 Uhr	Musikeinsatz: Rhythmus, Atmosphäre und Unterrichtsaufbau
16.00 – 17.30 Uhr	Gruppenarbeit: Entwicklung thematischer Vinyasa-Flows

Donnerstag – Methodik, Didaktik und Unterrichtspraxis

09:30 – 10:00 Uhr	Pranayama und Meditation
10:00 – 11:30 Uhr	Praxis: Vinyasa-Stunde mit Fokus 3.+4. Chakra und Chakra-Atmung
11:45 – 12:30 Uhr	Funktionale Ausrichtung und individuelle Anpassungen bei speziellen Asanas
14.00 – 15.00 Uhr	Anleitung fließender Übergänge und Bewegungssequenzen (Aufbau einzelner Haltungen in einzelne Atem-Bewegungs-Einheiten unterteilen)
15.00 – 15:45 Uhr	Gruppenarbeit: Planung einer vollständigen Yogastunde
16:00 – 17:30 Uhr	Lehrproben: Unterrichtseinheiten (Vinyasa Flows) anleiten und reflektieren

Freitag – Unterrichtskompetenz und beruflicher Transfer

09:30 – 10:00 Uhr	Meditation
10.00 – 11.30 Uhr	Praxis: Vinyasa Yoga Stunde für Beginner mit Besprechung
11.45 – 12.30 Uhr	Unterrichtsmethodik: Sprache, Präsenz und Anleitung
14.00 – 14.45 Uhr	Integration von Vinyasa Yoga in bestehende Unterrichtsformate
15.00 – 16.30 Uhr	Gruppenarbeit: Lehrproben und kollegiales Feedback
16.30 – 17.30 Uhr	Fragen, Reflexion, Transferplanung, Feedback und Abschluss

Seminarziele:
Hauptziel der Weiterbildung ist die Erweiterung der fachlichen, methodischen und didaktischen Kompetenzen bereits ausgebildeter Yogalehrkräfte. Vermittelt werden fundierte Kenntnisse zur Planung und Anleitung sicherer, anatomisch sinnvoller und kreativ gestalteter Vinyasa-Yogastunden.

Weitere Ziele sind die Vertiefung der Unterrichtskompetenz, die bewusste Verbindung von Atem und Bewegung, die Entwicklung zielgruppengerechter Übungssequenzen sowie die Integration der erworbenen Kenntnisse in bestehende berufliche Yoga- und Gesundheitsangebote.

Zielgruppe:

Die Weiterbildung richtet sich an ausgebildete Yogalehrkräfte mit mindestens 200 Stunden Grundausbildung, insbesondere an Beschäftigte aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, sozialen, therapeutischen und beratenden Berufsfeldern, die Yoga beruflich unterrichten oder entsprechende 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.