

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 07.05. – 12.05.2023 unter der Seminarnummer 824623 das Seminar „Kraftvolles und selbstbewusstes Auftreten im Beruf durch Franklin® Methode und Yoga“ durch.

Ich.....,

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, 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**: 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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B22-112663-31 vom 10.11.2021 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit zur Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte und der Weitergabe ihrer erlernten Kenntnisse benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/28611 vom 28.02.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).

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 den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HBUG).

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).

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Kraftvolles und selbstbewusstes Auftreten im Beruf durch Franklin® Methode und Yoga
Ort: Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfranken
Dozentin: Susanne Fromme, Nicola Belker
Termin: 07.05. – 12.05.2023

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 – 10.30 Uhr Erweiterte Einführung in die Franklin Methode®: Die Kraft der Imagination und deren Wirkung auf Gesundheit, Beweglichkeit und Selbstbewusstsein und Motivation
10.45 – 11.15 Uhr Impulsvortrag zur Entwicklungsgeschichte des Yogas
11.15 – 12.15 Uhr Yoga, Bewegungspraxis, Grundelemente im Stehen, Sitzen, Liegen
15.00 – 16.30 Uhr Erfahrung des Beckens als Basis dynamischer Haltung. Techniken zur Körperzentrierung im beruflichen Kontext
16.45 – 18.15 Uhr Yoga, Bewegungspraxis, Verbindungen vom Becken zu den Füßen

Dienstag

09.00 – 10.30 Uhr Stressregulierung und Vitalität in Beruf und Alltag durch bewusste Atmung
10.45 – 12.15 Uhr Die Erfahrung des Atems im Yoga zur Verbindung von Körper und Geist
15.00 - 16.30 Uhr Verständnis der Zusammenhänge von Zwerchfell Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und Lendenmuskulatur für eine dynamische Köperausrichtung
16.45 – 18.15 Uhr Meditationspraxis Yoga, Körpererfahrungen in Ruhe und in der Stille

Mittwoch

09.00 – 10.30 Uhr Körper- und Visualisierungsübungen für einen gesunden kräftigen und flexiblen Rücken. Aktiver Umgang mit beruflich bedingten Belastungsfaktoren zur Vorbeugung dadurch begünstigter (Rücken-) Schmerzen
10.45 – 12.15 Uhr Vor- Rückbeugen, Seitbeugen und Drehhaltungen im Yoga
15.00 – 16.15 Uhr Präsentation / Vortrag zum Thema Imagination
16.30 – 18.15 Uhr Einführung in die knöchernen Struktur des Schultergürtels und dessen Funktion. Anwendung von (Imaginations-) Techniken zum frühzeitigen Erkennen und Lösen von Verspannungen in Schultern und Nacken

Donnerstag

09.00 – 10.30 Uhr Umkehrhaltungen im Yoga, die Verbindung vom Becken zur Hand
10.45 – 12.15 Uhr Myofasziale Verbindungen und balancierter Muskeltonus zur optimierten Selbstorganisation
15.00 – 16.00 Uhr Impulsvortrag zum Thema „Dehnen“ in der Yoga-Praxis
16.15 – 18.15 Uhr Muskelschlaufen im Yoga

Freitag

07.30 – 10.30 Uhr Erfolgreiches Auftreten in Beruf und Alltag. Erarbeitung eines individuellen Programms unter Anwendung der Prinzipien der Franklin Methode
10.30 – 12.30 Uhr Erarbeitung eines individuellen Yoga-Programms
12.30 – 13.30 Uhr Zusammenfassende Reflexion und Abschlussbesprechung. Unterlagensichtung, Formalitäten.

Änderungen vorbehalten

Anmerkung:

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung in Ihrem 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: Nachhaltige Verbesserung mentaler und körperlicher Beweglichkeit, Besinnung auf innere Ressourcen, Förderung von Selbstvertrauen, Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag, Stressreduktion durch somatisches Lernen, Förderung von Stresskompetenz, Emotionalen Kompetenz und Sozialkompetenz, Verbesserung der physio-mentalen Lern- und Konzentrationsfähigkeit, sowie der Leistungsfähigkeit, Aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstorganisation, Schulung von Präsenz, Verbesserung der Ausstrahlung, Reflexion, Vermittlung, Anleitung der Seminarinhalte zur Weitergabe. Begleitung von Klienten u. ä., Vertiefung & Wiederholung von Vorwissen und -Erfahrung

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

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

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme- Bestätigung erforderlich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.