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 05.08. – 09.08.2024 unter der Seminarnummer 824624 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

- **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 (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)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen I 117-55n-4145-1294-24-1241 vom 20.03.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.08.2026)
- **Berlin** (gemäß Aktenzeichen II A 74-126807 vom 08.05.2024 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufsfeldern sowie an Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen, die die Inhalte dieser Fortbildung für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.08.2026)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG in Verbindung mit der BilFVO unter dem Geschäftszeichen WBG/B/33118 vom 03.07.2024 für alle Beschäftigten).

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).

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:	Kraftvolles und selbstbewusstes Auftreten im Beruf durch Franklin® Methode und Yoga
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Dozentin:	Susanne Fromme, Kai Guzowski
Termin:	05.08. – 09.08.2024

Montag

13.30 - 14.45 Uhr	Erweiterte Einführung in die Franklin Methode®: Die Kraft der Imagination und deren Wirkung auf Gesundheit, Beweglichkeit und Selbstbewusstsein und Motivation
15.00 - 15.30 Uhr	Impulsvortrag zur Entwicklungsgeschichte des Yogas Selbstorganisation
15.30 - 17.00 Uhr	Yoga, Bewegungspraxis, Grundelemente im Stehen, Sitzen, Liegen
17.15 - 18.30 Uhr	Erfahrung des Beckens als Basis dynamischer Haltung. Techniken zur Körperzentrierung im beruflichen Kontext
19.30 - 21.00 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 knöcherne 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.