

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 13.04.2024 – 20.04.2024 unter der Seminarnummer 824824 das Seminar „Empowerment durch Yoga: konzentriert und verantwortungsvoll im Beruf“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **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](http://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).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1297/22 vom 10.01.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 08.05.2024).
- 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).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

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: Empowerment durch Yoga: konzentriert und verantwortungsvoll im Beruf  
Termin: 13.04.2024 – 20.04.2024  
Dozentin: Huberta von Gneisenau  
Ort: Monchique, Algarve, Portugal

**Samstag** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Sonntag

09.00 - 12.00 Uhr Vorstellungsrunde und Impulsvortrag, Erwartungen der Teilnehmenden an den Kurs, Fragen zum Seminar  
14.30 - 18.00 Uhr Bewegungspraxis (Asana) – Grundelemente im Stehen, Sitzen, Liegen

### Montag

06:45 – 08:15 Uhr körperl. Praxis Hatha Yoga Flow „Sicherheit und Halt“  
09:15 – 10:40 Uhr Tagesthema „Potenzial der Möglichkeiten“, Erweiterung der Sichtweise, Zugewinn von Ausrichtung, Vertrauen, Perspektive, Zielorientierung und Motivation,  
11:00 – 12:00 Uhr Reflexion: Implantierung der neu gewonnenen Erkenntnisse in den eigenen Berufsalltag  
14:30 – 15:15 Uhr Bedeutung von Yoga und sein Fokus (Ashtanga) für Alltag und Beruf  
15:30 – 16:15 Uhr Wahrnehmungsübung Vertrauen, Erkennung von Bedürfnissen und Anwendbarkeit im Arbeitsgeschehen Entlastungsmodell zur Stressprophylaxe  
16:30 – 18:00 Uhr Vinyasa Yoga Flow zur Interdependenz von Spannung und Entspannung (stiram/sukham) in Bezug auf Handeln, psycho-sozialen Austausch, Didaktik bei Bildungstransfer

### Dienstag

06:45 – 08:15 Uhr Tages-Thema „Ursache und Wirkung“, Vinyasa Yoga Flow mit Fokus auf die Wahrnehmung des Effektes auf den Körper (Effekt-Nutzen)  
09:15 – 10:40 Uhr „Ursache und Wirkung“ in der Umsetzung in der Yoga-Praxis-Erfahrung in seiner Rolle für berufliche Interaktion und – Zielführung  
14:30 – 16:00 Uhr Verantwortung für das eigene Handeln und seine Folgen (*karma*)  
16:15 – 18:00 Uhr Vinyasa Flow und Asana „Karma“ zur Schulung von Wahrnehmungsfähigkeit bzgl. Handlung- Abgrenzungsfähigkeit und Vertrauen – Wirkung – Folgen

### Mittwoch

06:45 – 08:15 Uhr Tages-Thema „Selbstverantwortung“, Vinyasa Yoga Flow mit Fokus auf die Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstheit. Effekte auf den Körper (Effekt-Nutzen)  
09:15 – 10:15 Uhr Bedeutung von Selbstverantwortung berufl. und privat als notwendige Implementierung im Hinblick das gesamte Leben, seine Effizienz für Handlung, Umsetzung, Nutzen, Transfer  
10:45 – 12:00 Uhr Praxistransfer: Umgang mit schwierigen Asanas auf Basis von Selbstverantwortung und Selbstregulation  
14:30 – 15:30 Uhr Wahrnehmung v. Prozessen des Körpers u. der Empfindungen durch MBSR auf Basis von Selbstverantwortung: Aufmerksamkeitslenkung als Werkzeug zu Distanz zu gewohnten Denkschemata  
16:45 – 18:00 Uhr Asana-Praxis zur Schulung von Achtsamkeit und Bewusstheit auf Basis von Selbstverantwortung

### Donnerstag

06:45 – 08:15 Uhr Tages-Thema „Intention und Manifestation“, Vinyasa Yoga Flow  
Fokus auf Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstheit  
09:15 – 10:15 Uhr Schlüsselprinzip aus der MBSR zu Wahrnehmung: Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis - Wunsch  
10:45 – 12:00 Uhr Körper-Bewusstseins-Übung Wahrnehmung, Information durch Energiefluss, Intention und Manifestation im Spannungsfeld zwischen Entspannung und Aktion  
14:30 – 15:45 Uhr Selbst-Reflexion: Die eigene Richtung entscheiden und Erkennen von Handlungsalternativen durch Empowerment für sich selbst, Bausteine für die Anwendung im Beruf und im Privaten sowie als Multiplikatoreffekt  
16:00 – 17:45 Uhr Asanapraxis Energie und Information im Sinne von Organisation und Umsetzung

### Freitag

06:45 – 08:15 Uhr Tagesthema „Berührbarkeit und Akzeptanz“ Vinyasa Yoga Flow  
Fokus auf Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstheit  
09.15 - 12.15 Uhr Konkretisierung, Veränderungen einleiten, Abfrage und Bedeutung der neu gewonnen Erkenntnisse für den Berufsalltag  
12.15 – 13.45 Uhr Feedbackrunde, Seminarlogistik und Seminarabschluss

### Samstag

Abreise

*Änderungen vorbehalten*

### 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: In Beruf und Alltag anstehende Prozesse selbstverantwortlich und professionell steuern, schwierige Situationen durch fokussierten Krafteinsatz, Gelassenheit und Ruhe meistern, erhöhte Belastbarkeit und Resistenz gegenüber Stress im Berufsleben, verstärkte Motivation und Souveränität im eigenen Einflussbereich, optimale Nutzung der eigenen Potenziale und Fähigkeiten

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Ausschließlich Yogaerfahrene ohne bes. körperliche Einschränkungen mit mindestens 2-3 Jahren Yogapraxis/ oder mind. 90 Yoga-Unterrichtseinheiten
- Arbeitnehmende, die die genannten 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-Bescheinigung erforderlich. Die Samstage dienen der An- bzw. Abreise und sind nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.**

**Die Trainingszeiten erfolgen unter Vorbehalt logistischer Anpassung ausschließlich durch die Seminarleitung u.a. mit dem Seminarhaus und in Absprache mit LIW**