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 13.09.2025 – 20.09.2025 unter der Seminarnummer 824825 das Seminar „In die Kraft kommen mit Yoga – Ressource Resilienz für berufliche Umsetzungsfähigkeit“ 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**: 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).

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).

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: In die Kraft kommen mit Yoga – Ressource Resilienz für berufliche Umsetzungsfähigkeit
Termin: 13.09.2025 – 20.09.2025
Dozentin: Huberta von Gneisenau
Ort: Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien

Samstag	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen
Sonntag	
18:00 – 18:45	Zusammenkunft der Seminarteilnehmenden beim ersten gemeinsamen Abendessen
19:00 – 20:00	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellungsrunde und Wünsche, Fragen zum Seminarthema
Montag	
06:45 – 08:15	körperl. Praxis Hatha Yoga Flow „Sicherheit und Halt“
09:15 – 10:40	Tagesthema „Potenzial der Möglichkeiten“, Erweiterung der Sichtweise, Zugewinn von Ausrichtung, Vertrauen, Perspektive, Zielorientierung und Motivation
11:00 – 12:00	Reflexion: Implantierung der neu gewonnenen Erkenntnisse in den eigenen Berufsalltag
14:30 – 15:15	Bedeutung von Yoga und sein Fokus (Ashtanga) für Alltag und Beruf
15:30 – 16:15	Entspannung als Stressprophylaxe: Wahrnehmungsübung und Anwendbarkeit im Arbeitsgeschehen
16:30 – 18:00	Vinyasa Yoga Flow „Gleichgewicht der Kräfte“ zur Interdependenz von Spannung und Entspannung (stiram/sukkham)
Dienstag	
06:45 – 08:15	Tages-Thema „Ursache und Wirkung“, Vinyasa Yoga Flow mit Fokus auf die Wahrnehmung des Effektes auf den Körper (Effekt-Nutzen)
09:15 – 10:40	„Ursache und Wirkung“ in der Umsetzung in der Yoga-Praxis-Erfahrung in seiner Rolle für berufliche Interaktion und – Zielführung
14:30 – 16:00	Verantwortung für das eigene Handeln und seine Folgen (karma)
16:15 – 18:00	Vinyasa Flow und Asana „Karma“ zur Schulung von Wahrnehmungsfähigkeit bzgl. Handlung- Abgrenzungsfähigkeit und Vertrauen – Wirkung – Folgen
Mittwoch	
06:45 – 08:15	„Kraft und Selbstregulation“, Vinyasa Yoga Flow mit Fokus auf die Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstheit. Effekte auf den Körper (Effekt-Nutzen)
09:15 – 10:15	Bedeutung von Selbstregulation berufl. und privat als notwendige Implementierung im Hinblick das gesamte Leben, seine Effizienz für Handlung, Umsetzung, Nutzen, Transfer
10:45 – 12:00	Praxistransfer: Umgang mit schwierigen Asanas auf Basis von Selbstregulation
14:30 – 15:30	Wahrnehmung v. Prozessen des Körpers u. der Empfindungen durch Achtsamkeitstraining auf Basis von Selbstregulation: Aufmerksamkeitslenkung als Werkzeug zu Distanz zu gewohnten Denkschemata
16:45 – 18:00	Asana-Praxis zur Schulung von Achtsamkeit und Bewusstheit auf Basis von Selbstregulation
Donnerstag	
06:45 – 08:15	Tages-Thema „Zentriertheit und Kraft“, Vinyasa Yoga Flow Fokus auf Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstheit
09:15 – 10:15	Schlüsselprinzip aus der GFK zu Wahrnehmung: Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Wunsch – Manifestation
10:45 – 12:00	Körper-Bewusstseins-Übung Wahrnehmung, Information durch Energiefluss, im Spannungsfeld zwischen Entspannung und Aktion
14:30 – 15:45	Selbst-Reflexion: Handlungsalternativen durch Kraft aus sich selbst, Bausteine für die Anwendung im Beruf und im Privaten sowie als Multiplikatoreffekt
16:00 – 17:45	Asanapraxis „Energie generieren“
Freitag	
06:45 – 08:15	Vinyasa Yoga Flow „Kraft aus sich selbst“ Fokus auf Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstheit
09:15 – 12:00	Bedeutung der aus dem Seminar gewonnenen Erkenntnisse für den Berufsalltag, Seminarlogistik, Feedbackrunde und Abschied
Samstag	Abreise

Änderungen vorbehalten

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe in eigener Verantwortlichkeit (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe in eigener Verantwortlichkeit an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelne**n: 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:

- Yogapraktizierende ohne bes. körperliche Einschränkungen, 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