

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 19.06. – 24.06.2022 unter der Seminarnummer 825522 das Seminar „Im Rhythmus sein - Work-Life-Blending mit Ayurveda-Yoga“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub 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**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des 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](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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B21-109917-50 vom 30.04.2021 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2023)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2021/312 vom 17.05.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 16.05.2023)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72 – 115025 vom 29.06.2021 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 22.08.2023)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1950/22 vom 23.03.2022 für Beschäftigte, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 18.06.2024).

**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 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 e.V. (LIW)  
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Im Rhythmus sein – Work-Life-Blending mit Ayurveda-Yoga  
Ort: Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfranken  
Dozent: Ulrike Sylvia Beer  
Termin: 19.06.2022 – 24.06.2022

<b>Sonntagabend</b>	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen
<b>Montag</b>	
09.00 - 10.30 Uhr	Einführung in das Seminar, Flow: mit Einheiten aus „Embodied Rhythm Work“ Rhythmus erleben und gestalten
10.45 - 12.00 Uhr	Impulsvortrag „Embodied Rhythm Work und Work-Life-Blending“ mit anschließender Diskussion, Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung Reflexion
14.30 - 16.00 Uhr	Rhythmusparameter und Ihre Bedeutung im Beruf: Motiv, Wiederholung, Kontinuität, Tempo und Pause, Embodied Rhythm Work
16.15 - 18.00 Uhr	Bedeutung der Rhythmusparameter für den Berufsalltag: Motivation, Lösungsorientierung, Zeitmanagement und Regeneration
<b>Dienstag</b>	
09.00 - 10.30 Uhr	Flow: mit Einheiten aus „Embodied Rhythm Work“ Rhythmus erleben und gestalten
10.45 - 12.00 Uhr	Dosas, drei Funktionssysteme aus dem Ayurveda-Yoga und ihre Anwendung im Arbeitsgeschehen, Vortrag und Übungszyklus für den Berufsalltag in Theorie und Praxis, Auswertung, Anleitung und Reflexion
14.30 - 16.00 Uhr	Rhythmen miteinander im Konflikt: Stressverständnis aus rhythmischer Sicht, Ansätze zur Stressvermeidung oder Stressreduktion, Lektionen aus „Embodied Rhythm Work und Ayurveda-Yoga“
16.15 - 18.00 Uhr	Work-Life-Blending: Rhythmusgeschehen (innere, äußere und soziale Rhythmen), Entspannung in Aktion im beruflichen Kontext, Handlungs- und Wahrnehmungsübungen aus dem Ayurveda-Yoga
<b>Mittwoch</b>	
09.00 - 10.30 Uhr	Flow: mit Einheiten aus „Embodied Rhythm Work“ Rhythmus erleben und gestalten
10.45 - 12.00 Uhr	Rhythmusgeschehen „Atem“ im Hinblick auf Stress bzw. Stressprophylaxe, Methoden aus dem Ayurveda-Yoga, Entlastungsmodell „Knochenstützlinien“
14.30 - 16.00 Uhr	Bedeutung der neu gewonnenen Erkenntnisse im Berufsalltag, Reflexion, Transfer und Anwendbarkeit
16.15 - 18.00 Uhr	„Wohlspannung“: Orientierung im Spannungsfeld zwischen Entspannung und Aktion
<b>Donnerstag</b>	
09.00 - 10.30 Uhr	Flow: mit Einheiten aus „Embodied Rhythm Work“ Rhythmus erleben und gestalten
10.45 - 12.00 Uhr	Umgang mit Impuls („beat“) und Zwischenraum („off-beat“), Gehirnforschung und Übertragbarkeit auf den beruflichen Alltag in Theorie und Praxis
14.30 - 16.00 Uhr	Embodied Rhythm Work
16.15 - 18.00 Uhr	Zusammenfassende Reflexion für den Transfer in den individuellen Berufsalltag
<b>Freitag</b>	
07.30 - 12.00 Uhr	Rhythmisches Arbeitsgeschehen, Gestaltung des Arbeitsumfeldes, Erstellung eines persönlichen Logbuchs, Konkretisierung, Transfermöglichkeiten
12.00 - 13.30 Uhr	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

### Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, äußeren und sozialen Rhythmen, sowie deren Regulationsmöglichkeiten, Rhythmusparameter kennen und einsetzen lernen, Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion und Transfer der Techniken in den Berufsalltag, Stärkung der inneren und äußeren Haltung, Kenntnis von Modellen der Stressreduktion, Stresskompetenz und Stressprophylaxe, Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit, Impulse gewinnen für das Gestalten beruflicher, alltäglicher Rhythmen und Abläufe

### Zielgruppe:

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

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmer/innen, die die genannten 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.