

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 04.11. – 08.11.2024 unter der Seminarnummer 825524 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

- **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](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)

**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).

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Im Rhythmus sein – Work-Life-Blending mit Ayurveda-Yoga  
Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Stadland-Seefeld  
Dozent: Ulrike Sylvia Beer  
Termin: 04.11.2024 – 08.11.2024

### Montag

13.30 - 15.00 Uhr Einführung in das Seminar, Flow: mit Einheiten aus „Embodied Rhythm Work“ Rhythmus erleben und gestalten  
15.15 - 16.30 Uhr Impulsvortrag „Embodied Rhythm Work und Work-Life-Blending“ mit anschließender Diskussion, Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung Reflexion  
16.45 - 18.15 Uhr Rhythmusparameter und Ihre Bedeutung im Beruf: Motiv, Wiederholung, Kontinuität, Tempo und Pause, Embodied Rhythm Work  
19.00 - 20.45 Uhr Bedeutung der Rhythmusparameter für den Berufsalltag: Motivation, Lösungsorientierung, Zeitmanagement und Regeneration

### Dienstag

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

### Mittwoch

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

### Donnerstag

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

### Freitag

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

*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:** 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:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmende, 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.