

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 01.09.-06.09.2024 unter der Seminarnummer 825624 das Seminar „Harmonische Verhältnisse – mit Ayurveda-Yoga und Embodied Voice Work“ 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**: 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 5276/2268/23 vom 24.04.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 15.10.2025)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-24-0299 vom 15.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 01.09.2026).

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)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Harmonische Verhältnisse – mit Ayurveda-Yoga und Embodied Voice Work  
Ort: Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfranken  
Dozentin: Ulrike Sylvia Beer  
Termin: 01.09.-06.09.2024

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, erstes Kennenlernen

### Montag

09.00 – 10.30 Uhr Begrüßung und Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar „Harmonische Verhältnisse“; Klangarbeit zum Thema „Einklang-Zusammenklang“, unisono im Raum  
10.45 - 12.00 Uhr Mythischer Hintergrund: Qualitäten von Harmonie, Entstehungsgeschichte, Verständnis von Harmonie, Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung Reflexion  
14.30 - 16.00 Uhr 5 Yamas: der Boden auf dem Harmonie entstehen kann und deren Bedeutung im Berufsalltag. Ahimsa, satya,...  
16.15 - 18.00 Uhr 5 Niyamas: Regulationsmöglichkeiten in bezug auf innere Haltungen und inneres Ausgerichtetsein; innerhalb des eigenen Körpers; Bedeutung der Niyamas erleben und deren Bedeutung für den Berufsalltag herausstellen; mit Einheiten aus Ayurveda-Yoga; subjektives (Körper)erleben

### Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr 5 kleshas, Leidverursachendes aus Yogasicht und ihre Bedeutung im Berufsalltag;  
10.45 - 12.00 Uhr Gesundheit: der harmonische Zusammenhalt und was ihm dient: das Gesundheits-Krankheitskontinuum, Stressprophylaxe in Verbindung mit weik und nicht weikmachenden Prozessen: klistha - aklistha; Methoden aus dem Ayurveda-Yoga, Wahrnehmungsübungen dazu  
14.30 - 16.00 Uhr Netzwerken: Disharmonien und Harmonien im eigenen System: Bedeutung der neu gewonnenen Erkenntnisse im Berufsalltag, Reflexion, Transfer und Anwendbarkeit  
16.15 - 18.00 Uhr Der Kohärenzsinn und seine Bedeutung für das eigene Wohlergehen, Praxiseinheiten aus Ayurveda-Yoga

### Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Clusterbildung („geworfen sein“) versus Akkord (gestalteter Zusammenklang)  
10.45 - 12.00 Uhr Harmonielehre: „Was passt wie zu wem?“ Die Bedeutung des Grundtones als Bezugspunkt; Intervalle - Beziehungsqualitäten und Abstände definieren sich. Bedeutungsfeld im Beruf.  
14.30 - 16.00 Uhr Ayus: den passenden Zusammenhalt erstellen; die verschiedenen Anteile aus Ayurvedasicht und deren Bedeutung im Berufsalltag; Einheiten in Theorie und Praxis, Anleitung und Reflexion  
16.15 - 18.00 Uhr Gesundheit und Tridosas: 3 Funktionssysteme, jeweils in sich harmonisiert und ausbalanciert; Übungszyklus zur Harmonisierung der 3 Dosas aus dem Ayurveda-Yoga,

### Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Harmonisch besonderes Verhältnis: Der goldene Schnitt und seine Anwendungsmöglichkeiten  
10.45 - 12.00 Uhr Die Dominante: Führen und folgen  
Das Selbstführungsmischpult nach Maïke Plath, 5 (Selbst-)Führungsjoker für wiederzuerlangende harmonische Verhältnisse; Übertragbarkeit auf den beruflichen Alltag  
14.30 - 16.00 Uhr Harmonische Verhältnisse als fortwährender Gestaltungsprozess  
16.15 - 18.00 Uhr Zusammenfassende Reflexion für den Transfer in den individuellen Berufsalltag, Die Quinte und die Quintessenz

### Freitag

07.30 - 11.30 Uhr Selbstaktives Training hin zu harmonischen Verhältnissen im Arbeitsgeschehen, Blick und Gestaltung für harmonische Verhältnisse im eigenen Arbeitsumfeld, Konkretisierung und Transfermöglichkeiten mittels persönlicher Logbucheinträge,  
11.30 - 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

*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, für die harmonische Verhältnisse im Team und im Arbeitsumfeld von entscheidender Bedeutung für den Berufsalltag sind und 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:** Leitideen kennenlernen, auf deren Umsetzung Harmonie entstehen kann. Werkzeuge erarbeiten, welche die Entstehung von Harmonie begünstigen. Verbesserte Wahrnehmung der eigenen inneren Haltungen, die zu Disharmonie und Missstimmungen oder Harmonie im inneren und äußeren Zusammenhalt führen. Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion mit Transfer der Techniken in den Berufsalltag, Stärkung des Gesundheitssinnes, des selbstaktiven Trainings und der dazugehörigen inneren Haltungen, Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit, Kohärenzsinn entwickeln und ein Prozessverständnis für harmonisierende Veränderungen im (Berufs-)Alltag, eigene Impulse dahingehend entwickeln. Selbstführungsqualitäten entwickeln und stärken.

### 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 anwenden möchten
- empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende, für die Arbeitsverhältnisse im Beziehungsfeld (Team/Chef/Klienten/Schüler/...) im Vordergrund des Berufsalltages stehen.

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.