

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 18.10.2026 – 23.10.2026 unter der Seminarnummer 826826 das Seminar „Stimmig sein – verkörperte Stimme und gestimmter Körper im Alltag und Beruf“ 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)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63613 vom 09.01.2025. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 08.01.2028)
- **Berlin** (gemäß § 10 Absatz 1 Satz 3 unter dem Geschäftszeichen II A 72 – 130217 vom 07.04.2025 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 15.06.2028).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10-12 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: Stimmig sein – verkörperte Stimme und gestimmter Körper im Alltag und Beruf  
Ort: Bildungshaus Bernried, Starnberger See  
Dozent: Ulrike Sylvia Beer  
Termin: 18.10.2026 – 23.10.2026

### Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09.00 - 10.30 Uhr Einführung in das Seminar, Stimmig sein: mit Einheiten aus „Embodied Voice Work“, die eigene Stimme erleben und gestaltend tätig sein  
10.45 - 12.00 Uhr Impulsvortrag „Embodied Voice Work – verkörperte Stimme - gestimmter Körper,“ Physiologie der Stimme mit anschließender Diskussion, Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung, Reflexion  
14.30 - 16.00 Uhr Parameter der Stimme und Faktoren, die Stimmigkeit beeinflussen; Ihre Bedeutung im Berufsalltag wahrnehmen: Tonhöhe, Lage, innere/äußere Haltungen, Tempo und Pause, innere und äußere Räume, Atemfluss, Körperspannung  
16.15 - 18.00 Uhr Bedeutung des wohl gestimmten Körpers für den Berufsalltag mit Einheiten aus Ayurveda-Yoga Zeit erleben und Regeneration

### Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Exploration: Einheiten aus „Embodied Voice Work“, Stimme erkunden und damit wohlgestalten  
10.45 - 12.00 Uhr Gesundheits-Krankheitskontinuum und das Konzept der Salutogenese von Antonovsky, Gesundheit initiieren Ansätze und Lektionen aus „Embodied Voice Work und Ayurveda-Yoga“  
14.30 - 16.00 Uhr Mahabuthas: 5 große Seinsheiten aus dem Ayurveda-Yoga und ihre Anwendung im Arbeitsgeschehen, Vortrag und Warming up Einheiten für den (Berufs-)alltag in Theorie und Praxis, Auswertung, Anleitung und Reflexion innere/äußere Haltungen und Akasa (innere/äußere Räume) im beruflichen Kontext, Handlungs- und Wahrnehmungsübungen aus dem Ayurveda-Yoga  
16.15 - 18.00 Uhr

### Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Exploration mit Einheiten aus verkörperter Stimmarbeit Stimme erleben und gestalten  
10.45 - 12.00 Uhr „Atem“ im Hinblick auf Stimme und das Initiieren von Gesundheit; Stressprophylaxe in Verbindung mit Atem verstehen: Methoden aus dem Ayurveda-Yoga, Entlastungsmodell „Atem“ kennenlernen und Wahrnehmungsübungen dazu  
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, Praxiseinheiten aus Ayurveda-Yoga

### Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Stimmigkeit im direkten Kontakt bzw. direkter Kommunikation, Einheiten aus „Embodied Voice Work“, Nähe und Distanz mit spielerischem Ernst erleben und gestalten mit Intervallen und Stimmübungen  
10.45 - 12.00 Uhr Entspannung-in-Aktion Gehirnforschung und Übertragbarkeit auf den beruflichen Alltag in Theorie und Praxis  
14.30 - 16.00 Uhr Entspannung-in-Aktion im Ayurveda-Yoga einüben  
16.15 - 18.00 Uhr Zusammenfassende Reflexion für den Transfer in den individuellen Berufsalltag

### Freitag

07.30 - 12.00 Uhr Stimmig sein im Arbeitsgeschehen, Blick und Gestaltung für das eigene Arbeitsumfeld, Konkretisierung und Transfermöglichkeiten mittels persönlicher Logbucheinträge,  
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:** Regulations- und Entspannungsmöglichkeiten im Einsatz der Stimme, verbesserte Wahrnehmung der eigenen Gestimmtheit, Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion mit Transfer der Techniken in den Berufsalltag, Stärkung des salutogenen Verhaltens und der dazugehörigen inneren Haltungen, Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit, Atemgeschehen als ‚Gegenstand‘ der Aufmerksamkeit in den (Berufs-)Alltag integrieren, salutogenes Gestalten in beruflichen und alltäglichen Prozessen, eigene Impulse dahingehend entwickeln und aufgreifen

### 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
- empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende, für die der (Dauer-)Einsatz der Stimme zum Berufsalltag gehört

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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.