

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 27.08.2023 – 01.09.2023 unter der Seminarnummer 826923 das Seminar „Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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: 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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B22-112124-73 vom 13.10.2021 als berufliche Weiterbildung für die Arbeit mit Klienten, Patienten und Teilnehmenden und für Multiplikatoren und 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, Anerkennung gültig bis 31.12.2024).

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 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 e.V. (LIW)  
Donrath Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong  
Ort: Seminarhaus UnterLinden, Wermelskirchen-Dhünn  
Dozentin: Michael Schmidt  
Termin: 27.08.2023 – 01.09.2023

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

### Montag

09.00 - 10.00 Uhr Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellungsrunde, Einführung in den Seminarablauf  
10.15 - 12.30 Uhr Die gesunde Balance zwischen Stress und Entspannung im beruflichen Alltag; Wie funktionieren Tai Chi und Qi Gong und was lässt sich damit bewirken, Übungen für Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
14.30 - 16.00 Uhr Fortsetzung der Qi Gong-Übungen; Beispiele für Möglichkeiten der Integration in den beruflichen Alltag  
16.15 - 18.30 Uhr Wie funktioniert Stressbewältigung im Beruf? Welche positiven Wirkungen auf Körper und Geist haben Tai Chi und Qi Gong?; Qi Gong-Übungen zur Balance und Regeneration

### Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Die Geschichte des Tai Chi und deren aktuelle Relevanz in der modernen Berufswelt für Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
10.15 - 12.30 Uhr Fortsetzen der Tai-Chi-Form; Körper- und Bewegungserfahrung in Prozessen der Arbeitswelt  
14.30 - 16.00 Uhr Qi Gong und Gesundheit; Fortsetzen der energetischen Körperausrichtung und deren Wirkung auf die Muskelentspannung  
16.15 - 18.30 Uhr Vertiefung und Korrektur der bisher erlernten Tai-Chi-Figuren; Anwendungen in der Form und Verstärkung der Selbstbeobachtung, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

### Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr Wie Körper und Geist im Berufsalltag in Balance kommen und bleiben  
10.15 - 12.30 Uhr Erweiterung und Vertiefung der Tai Chi-Form, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.30 - 16.00 Uhr Medizinische Aspekte und Wirkungen des Tai-Chi  
16.15 - 18.30 Uhr Das Wahrnehmen von Spannungen und deren Entspannung mit Tai Chi und Qi Gong

### Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr Stressabbau durch Meditation in Beruf und Alltag  
10.15 - 12.30 Uhr Tai Chi und der meditative Aspekt in Bewegungsabläufen; Vertiefung der Tai Chi-Form und der Selbstkorrektur, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.30 - 16.00 Uhr Selbstheilungskräfte und deren Aktivierung mit Hilfe des Qi Gong  
16.15 - 18.30 Uhr Vertiefung des bisher Gelernten und Erkennen von neuen Mustern und Erfahrungen durch die Übungspraxis; Übungen zur Vertiefung der Tai Chi-Form

### Freitag

07.30 - 10.00 Uhr Entwicklung eines für den individuellen Berufsalltag geeigneten Übungssystems  
10.00 - 12.00 Uhr Entdecken der neuen Körperbalance und Erarbeitung von Parallelen zur geistigen Balance in beruflichen Situationen  
12.00 - 13.30 Uhr Abschlussbesprechung und Verabschiedung

*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:** Steigerung von Konzentration und Aufmerksamkeit; Auflösung von Energieblockaden; Stabilisierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts; Stärkung der inneren Kraft, Ruhe und Klarheit; Verbesserung der Körperhaltung; Aktivierung der Selbstheilungskräfte

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.