BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

# Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 20.07.2026 – 24.07.2026 unter der Seminarnummer 826926 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

- **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), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Aktenzeichen 207-53502-2026-51 vom 15.01.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 20.04.2027)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-25-2880 vom 12.02.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 19.04.2028).
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 45.16-64806 vom 20.02.2026, gültig bis 19.04.2028)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B26-138605-45 vom 23.02.2026 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 und für Arbeitnehmer/innen für die Arbeit mit Klienten. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2028).

  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 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).

LOHMARER INSTITUT FÜR WEITERBILDUNG (LIW) e.V. Donrather Str. 44 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

**S E M I N A R P R O G R A M M**

| | |
|---|---|
| Thema: | Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong |
| Ort: | Einbeck |
| Dozent: | Michael Schmidt |
| Termin: | 20.07.2026 – 24.07.2026 |

**Montag**

| | |
|---|---|
| 13.30 - 15.00 Uhr | Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellungsrunde, Einführung in den Seminarablauf |
| 15.00 - 16.15 Uhr | Die gesunde Balance zwischen Stress und Entspannung im beruflichen Alltag; Wie funktionieren Tai Chi und Qi Gong und was lässt sich damit bewirken? |
| 16.30 - 18.00 Uhr | Kennenlernen erster Qi Gong-Übungen; Beispiele für Möglichkeiten der Integration in den beruflichen Alltag |
| 19.30 - 21.15 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 |
| 10.15 - 12.30 Uhr | Kennenlernen der Tai Chi-Form; Körper- und Bewegungserfahrung in Prozessen der Arbeitswelt |
| 14.30 - 16.00 Uhr | Qi Gong und Gesundheit; Kennenlernen 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 u. a. 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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.