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 04.09.-08.09.2023 unter der Seminarnummer 827223 das Seminar „Mehr Präsenz und Power im Beruf mit Yoga und CANTIENICA®-Training - Flow und Haltung dank innerer Balance“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Niedersachsen** (gemäß Veranstaltungsnummer B22-113790-46 vom 17.01.2022 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. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/17 45/23 vom 08.03.2023 für Beschäftigte in gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Bereichen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 24.06.2025).

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

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

SEMINARPROGRAMM

Thema:	Mehr Präsenz und Power im Beruf mit Yoga und CANTIENICA®-Training - Flow und Haltung dank innerer Balance
Ort:	Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad-Bärstadt
Dozentin:	Gabriele Hiester
Termin:	04.09.-09.09.2023

Montag

13.30 – 14.30 Uhr	Eröffnung, Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung
14.30 – 16.00 Uhr	Grundlagen Yoga: längeres Halten; Wie bin ich in einer Position (körperlich, geistig, emotional)?
16.15 – 18.15 Uhr	Was ist Embodiment und was hat Yoga mit Embodiment zu tun? Reflexion der Praxis-Einheit am Morgen
19.30 – 20.15 Uhr	Einführung in die CANTIENICA®-Methode zum Thema Haltung
20.15 – 21.00 Uhr	Workshop Embodiment

Dienstag

07.30 – 09.00 Uhr	Grundlagen Yoga: Mit Leichtigkeit im Lot
10.30 – 12.00 Uhr	Interaktion von Körper und Psyche, Reflexion der Praxiseinheit am Morgen
12.15 – 13.00 Uhr	Workshop Innere Haltung: „Ich muss“ versus „Ich entscheide mich zu tun“
15.30 – 18.00 Uhr	Prinzipien anatomisch guter Haltung nach Benita Cantieni

Mittwoch

07.30 – 09.00 Uhr	Atmung und Bewegung im Yoga: den eigenen Rhythmus finden (Vinyasas)
10.30 – 12.00 Uhr	Workshop: Zusammenspiel von Atmung, Haltung und Emotion
12.15 – 13.00 Uhr	Verhalten in Stresssituationen, Übung zum Thema Grenzen setzen
15.30 – 18.00 Uhr	Reflexion zur Übung „Grenzen setzen“, anschließender Workshop: gekonntes Embodiment mit Übungen aus dem Cantienica®-Beckenbodentraining

Donnerstag

07.30 – 09.00 Uhr	Grundlagen Yoga: stiram – sukham, stabil und gleichzeitig „leicht“ stehen
10.30 – 12.00 Uhr	Workshop: Entspannung und Anspannung gleich Harmonie? Hintergründe, Reflexion der Praxiseinheit am Morgen
12.15 – 13.00 Uhr	Der Fuß aus Sicht der Spiraldynamik®
15.30 – 18.00 Uhr	Embodiment-Coaching: Eine erwünschte psychische Verfassung erzeugen, bzw. eine unerwünschte verhindern oder loswerden

Freitag

07.30 – 10.00 Uhr	Grundlagen Yoga: abhyasa – vairagya, dranbleiben und loslassen
10.00 – 12.30 Uhr	Workshop: Reflexion und Anwendungsmöglichkeiten des Erlernten im beruflichen Kontext, Zielvorhaben, Veränderungen anstoßen, Transfermöglichkeiten, Selbstverpflichtung
12.30 – 13.30 Uhr	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten

Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:
Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmende in (angehend) leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen**: Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Ausgleich von Bewegungsmangel und Stärkung des Rückgrats, Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der sozialen Kompetenz, Verbesserung von Konzentration, Intuition, Körperintelligenz und Präsenz, Innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen, Förderung emotionaler Kompetenz und Verbesserung der Stress-Kompetenz, Vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken

Zielgruppe
Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. für 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.