

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 04.10. - 09.10.2026 unter der Seminarnummer 827326 das Seminar „Leichtigkeit & Beweglichkeit mit Yoga und Sensomotrics® - Mehr Gelassenheit durch mehr Bewusstheit im Beruf“ 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

- **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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA.-Nr.: B24-123555-82 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 31.12.2026)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63131 vom 09.09.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 08.09.2027).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0809/25 vom 07.11.2024 für Beschäftigte, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 09.03.2027).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10 – 12 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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Leichtigkeit & Beweglichkeit mit Yoga und Sensomotrics® - Mehr Gelassenheit durch mehr Bewusstheit im Beruf
Ort: List, Sylt
Dozentin: Gabriele Hiester
Termin: 04.10. - 09.10.2026

Sonntag

18.00 - 20.30 Uhr Abendessen, Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden, Vorstellungsrunde, Einführung

Montag

07.30 - 09.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität
10.30 - 11.30 Uhr Die Bedeutung der Wahrnehmung des Atems
11.40 - 12.10 Uhr Sensomotrics® nach Beate Hagen Einführung
12.15 - 13.00 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Bauch & Rücken 1
15.15 - 16.00 Uhr Stressbedingte Muskelreflexe: die Rückzugsreaktion 1
16.15 - 17.00 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Bauch & Rücken 2
17.15 - 18.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität

Dienstag

07.30 - 09.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität
10.30 - 11.30 Uhr Die Bedeutung der Wahrnehmung des inneren Lots
11.40 - 12.10 Uhr Was ist sensomotorische Amnesie?
12.15 - 13.00 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Rumpf & Taille 1
15.15 - 16.00 Uhr Stressbedingte Muskelreflexe: die Rückzugsreaktion 2
16.15 - 17.00 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Rumpf & Taille 2
17.15 - 18.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität

Mittwoch

07.30 - 09.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität
10.30 - 11.30 Uhr Die Bedeutung von Dehnung auf körperlicher und psychischer Ebene-
11.40 - 12.10 Uhr Stressbedingte Muskelreflexe: die Handlungsreaktion 1
12.15 - 13.00 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Hüftgelenke & Beine 1
15.15 - 16.45 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Hüftgelenke & Beine 2
17.00 - 18.00 Uhr Yin Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität

Donnerstag

07.30 - 09.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität
10.30 - 11.30 Uhr Kopf – Hals - Schulter - Arme -> eine besondere Beziehung
11.40 - 12.10 Uhr Stressbedingte Muskelreflexe: die Handlungsreaktion 2
12.15 - 13.00 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Nacken & Schultern 1
15.15 - 16.45 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Nacken & Schultern 2
17.00 - 18.00 Uhr Yin Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität

Freitag

07.30 - 09.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität
09.00 - 11.00 Uhr Die Kunst des tieferen Atems und seine physiologische Bedeutung
11.00 - 12.30 Uhr Was kann ich ändern? Reflexion und Anwendungsmöglichkeiten des Erlernten im beruflichen Kontext, Zielvorhaben, Transfermöglichkeiten
12.30 - 13.30 Uhr Abschlussbesprechung und Formalitäten, Abschlussmeditation

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
- Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit/Freiheit in Beruf und Alltag
- Ausgleich von Bewegungsmangel und Stärkung des Rückgrats
- Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der sozialen Kompetenz
- Verbesserung von Konzentration, Innerer Ruhe, Gelassenheit, Intuition, Körperintelligenz und Präsenz
- Innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen, Förderung emotionaler Kompetenz und Verbesserung der Stress-Kompetenz
- Vertiefte Auseinandersetzung mit Yoga-Asanas und somatischen Übungen

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung 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. 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.