

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 02.12. - 06.12.2024 unter der Seminarnummer 827424 das Seminar „Leichtigkeit & Beweglichkeit mit Yoga und Sensomotorics® - 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**: 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 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)
- **Hessen** ((gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG und gemäß Aktenzeichen I 117-55n-4145-1294-23-1608 vom 31.01.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 21.04.2026).

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).

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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema:	Leichtigkeit & Beweglichkeit mit Yoga und Sensomotrics® - Mehr Gelassenheit durch mehr Bewusstheit im Beruf
Ort:	Seminarhotel Kunze-Hof, Stadland-Seefeld
Dozentin:	Gabriele Hiester
Termin:	02.12. - 06.12.2024

Montag

13.30 – 15.00 Uhr	Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmenden, Einführung in das Seminar, Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität
15.00 - 16.00 Uhr	Die Bedeutung der Wahrnehmung des Atems
16.00 - 16.30 Uhr	Sensomotrics® nach Beate Hagen Einführung
16.30 - 17.15 Uhr	Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Bauch & Rücken 1
17.15 - 18.00 Uhr	Stressbedingte Muskelreflexe: die Rückzugsreaktion 1
19.00 - 19.45 Uhr	Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Bauch & Rücken 2
19.45 - 20.30 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.