

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 18.03. – 22.03.2024 unter der Seminarnummer 827524 das Seminar „In Balance durch Body-Mind Centering®“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem 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](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.: B22-112134-73 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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1179/23 vom 12.01.2023 für Beschäftigte in gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 12.03.2025)
- **Hessen** (gemäß Aktenzeichen I I 17-55n-4145-1294-23-1032 vom 15.09.2023, Anerkennung gültig bis 17.03.2026).

Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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).

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern sind auf Anfrage möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



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

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: In Balance durch Body-Mind Centering®  
Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Stadland-Seefeld, Nordsee  
Dozentin: Uta Büchler  
Termin: 18.03. – 22.03.2024

### Montag

13.30 – 14.30 Uhr Eröffnung, Begrüßung, Vorstellung der Seminarteilnehmenden, Einführung in das Seminar.  
14.30 – 15.30 Uhr Arbeit mit dem Skelettsystem als Basis für körperliche und geistige Klarheit und Leichtigkeit in der Bewegung, Hilfe für das Lösen muskulärer Spannungen und Prävention von Gelenkschäden.  
15.45 – 17.00 Uhr Thema natürliche Aufrichtung und innere Zentriertheit - Körperthema Wirbelsäule  
17.00 – 18.00 Uhr Anwendung der körperlichen Erfahrung von Zentriertheit und Klarheit auf die berufliche Kommunikation  
19.00 – 21.00 Uhr Thema Erdung und entspanntes Sitzen - Körperthema Becken

### Dienstag

09.00 – 11.00 Uhr Thema geschmeidige Kraft, Durchlässigkeit und Verbundenheit durch alle Teile des Körpers hindurch und Entlastung überbeanspruchter Körperbereiche, emotionale und mentale Präsenz im beruflichen Kontext – Körperthema Faszien  
11.15 – 12.30 Uhr Thema Verständnis tiefer körperlicher und mentaler Regeneration und entspannter Effektivität durch „im Fluss“ sein, Erweiterung der Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeiten im beruflichen Kontext, flexibler Umgang mit Widerstand, Zielgerichtetheit  
15.00 – 18.30 Uhr Thema innere Ruhe – Körperthema Zellflüssigkeit

### Mittwoch

09.00 – 11.00 Uhr Thema allgemeine Gesundheit und emotionale Stabilität in Wechselwirkung mit der Organgesundheit – Körperthema Organe  
11.15 – 13.30 Uhr Innere Unterstützung durch die Organe für den Bewegungsapparat  
15.00 – 18.30 Uhr Thema Stressbewältigung – Körperthema Nieren

### Donnerstag

09.00 – 11.00 Uhr Thema Stressbewältigung durch Selbstregulierung bei Übererregung oder Erschlaffung – Körperthema Nervensystem  
11.15 – 13.30 Uhr Thema Verständnis von aktivierenden und beruhigenden Anteilen des Nervensystems und organische Übergänge zwischen den Zuständen von Entspannung und Aktivität  
15.00 – 18.30 Uhr Vertiefung: Anwendung von Entspannung in alltäglichen Herausforderungen

### Freitag

07.30 – 11.00 Uhr Wiederholung aller Aspekte der Woche  
11.00 – 13.30 Uhr Reflexion und Abschlussrunde

*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 (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.*

### Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe, Begleitung von Klienten u.ä. (für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitenden Positionen zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Schulung und Förderung
  - der aktiven Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit
  - der Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung
  - der Förderung von Kraft, Flexibilität und Verbesserung der Haltung
  - der Entspannung und Stressreduktion
  - der Verbesserung emotionaler Kompetenz, sowie der Stress- und Sozialkompetenz
  - der Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz

### 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 und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.