

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 09.11.2026 – 13.11.2026 unter der Seminarnummer 827526 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**: 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).
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63779 vom 06.02.2025. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 05.02.2028).

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 10-12 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: In Balance durch Body-Mind Centering®
Ort: Gutshaus Parin, Ostsee
Dozentin: Beatrice Schlee
Termin: 09.11.2026 – 13.11.2026

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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.