

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 30.06. – 05.07.2024 unter der Seminarnummer 827724 das Seminar „Heilsame Berührung und Bewegung im Body-Mind Centering® - Resilienz stärken und das Nervensystem regulieren“ 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 Anerkennung B23-121446-92 vom 12.04.2023, Anerkennung gilt 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 31.12.2025)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-24-0099 vom 22.02.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 30.06.2026).

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.

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Heilsame Berührung und Bewegung im Body-Mind Centering® - Resilienz stärken und das Nervensystem regulieren  
Ort: Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfranken  
Dozentin: Uta Büchler und Amona Buechler  
Termin: 30.06. - 05.07.2024

### Sonntag

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09.15 – 11.15 Uhr

Einführung ins Thema, Vorkenntnisse und Berufssituation aller Teilnehmer erfragen, um als Leitung potenzielle berufliche Anwendungsbereiche zu erkennen  
Einführung in die Selbstmassage – Ziel: Zentrierung im eigenen Körper und Geist und Wahrnehmung der eigenen Körpergrenzen, um sich gegen ungünstige äußere Einflüsse abgrenzen zu können.  
Partnerarbeit: Vom Skelettsystem aus bewegen und Knochen berühren Ziel: Innere Aufrichtung und Stabilität als Basis für die spätere Arbeit im Kontakt mit anderen

11.30 – 12.45 Uhr

Theorie und Partnerarbeit: Knochen und Fasziendehnung (Body-Mind Centering) Ziel: Spannungen lösen, Gelenke mobilisieren, Weite im Körper einladen

15.00 – 16.15 Uhr

Zusammenfassen und Vertiefen des Vormittags in Theorie und Praxis. Ziel: Der Empfangende kann durch Berührung innere Zentriertheit, Erdung und Klarheit erlangen. Anwendung der körperlichen Erfahrung auf den beruflichen Kontext: Bei Herausforderungen geerdet bleiben. Vortrag: Studien über positive Gehirnaktivität bei angemessener Berührung und die soziale Funktion von Berührung durch Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin

16.30 – 18.30 Uhr

Theorie und Partnerarbeit: Absichtslose Berührung erlernen und Transfer in den Alltag Ziel: Präsenz, Akzeptanz und innere Ruhe im Kontakt

### Dienstag

09.00 – 11.00 Uhr

Vertiefung der Selbstmassage – Ziel: Zentrierung im eigenen Körper und Geist als Basis für die anschließende Partnerarbeit Partnerarbeit: Den Atem des Partners mit den eigenen Händen erspüren und ihm folgen lernen.

Ziele: Atem als Basis für Präsenz und Vitalität, Resonanz zwischen Berührendem und Berührtem körperlich erfahrbar machen. Bei dem Berührten einen leichten, freien Atem unterstützen, als Berührender der eigenen Intuition vertrauen lernen

11.15 – 12.45 Uhr

Partnerarbeit: Sanfte Faszien-Arbeit (Body-Mind Centering) Ziel: Gelöster, geschmeidiger Körper für effektive, leichte Bewegungsqualität und Handlung

15.15 – 18.30 Uhr

Zusammenfassen und Vertiefen des Vormittags in Theorie und Praxis  
Vortrag: Wirkung von Berührung auf das Immunsystem, Kommunikation, Konzentration, Durchhaltevermögen, Stressresistenz, Klare Kommunikation in der Partnerarbeit: Feedback geben und nehmen lernen (Somatic Experiencing) Ziel: Förderung der sozialen Kompetenz - ein klares 'Ja' und 'Nein', als auch eigene Bedürfnisse angemessen ausdrücken können.

### Mittwoch

09.15 – 11.15 Uhr

Vertiefung der Selbstmassage – Ziel: Zentrierung im eigenen Körper und Geist. Gruppenarbeit: Was berührt jenseits von körperlicher Berührung - Augen, Worte, Stimme, Körperhaltung etc. Ziel: Einen vertrauensvollen und sicheren Rahmen für Begegnung und Berührung kreieren können, Theoretischer Vortrag und verbaler Austausch: Polyvagaltheorie (Theorie des sozialen Nervensystems); kulturelle Prägungen in Bezug auf Berührung

11.30 – 12.45 Uhr

Übung: Möglichkeiten der spezifischen beruhigenden Eigenberührung, Ziel: Beruhigende Selbstfürsorge bei herausfordernden emotionalen Zuständen

15.00 – 18.30 Uhr

Partnerarbeit: Dehnung und tiefer rhythmischer Druck (Thai Massage und Shiatsu)  
Ziele: Erdung und innere Balance durch Arbeiten mit der Tiefensensibilität und durch Aktivierung des Parasympathikus; Organische Übergänge zwischen den Zuständen von Entspannung und Aktivität finden

### Donnerstag

09.15 – 11.15 Uhr

Vertiefung der Selbstmassage, insbesondere Reflexion der Wirksamkeit und der Weitervermittlung im beruflichen Kontext, Partnerarbeit: Anwendung der erlernten Elemente im Vergleich: Body-Mind Centering, Arun Bewusste Berührung, Thai Massage, Shiatsu, Somatic Experiencing, Ziel: Die unterschiedlichen Methoden und deren jeweilige Wirkungen differenzieren lernen

11.30 – 12.45 Uhr

Theorie und Partnerarbeit: Darauf aufbauend Verständnis spezifischer Qualitäten von Berührung bei besonderen Notwendigkeiten, z.B. Hochsensibilität, Trauma, mangelnder Erdung etc.

15.00 – 18.30 Uhr

Zusammenfassen und Vertiefen des Vormittags, Fragen und Antworten, Gruppenarbeit und Diskussion, Bewegung und kreativer Ausdruck, Ziel: Integration des Erlebten und Gelernten und Möglichkeiten von konkreter Anwendung im Alltag

### Freitag

07.30 – 09.30 Uhr

Wiederholung aller Aspekte der Woche, Bewusstmachen von Möglichkeiten, aber auch Grenzen der Anwendbarkeit von Berührung

09.30 – 13.30 Uhr

Anwendung im beruflichen Kontext, 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
- Im Einzelnen: Achtsame und wohltuende Berührung bei sich selbst und anderen anwenden können; Verständnis der Bedeutung von Berührung für die Regulation des Nervensystems ; vertiefte Körperwahrnehmung und Selbstregulation, um vollkommen für den Empfangenden präsent sein zu können; gestärktes Vertrauen in die eigene Intuition im Kontakt mit anderen, verbesserte Selbstfürsorge in Beruf und Alltag; verbesserte und anstrengungslose Fürsorge für andere in Beruf und Alltag; verbesserte körperliche, mentale und emotionale Balance in Beruf und Alltag; Förderung der sozialen Kompetenz insbesondere bei Berührung; innere Ruhe finden und Energie tanken

**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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.