

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 29.11.2026 - 04.12.2026 unter der Seminarnummer 827826 das Seminar „Feldenkrais® - Beweglich sein – ein (Berufs-) Leben lang“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lernzielen, 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 im Sinne des § 1 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 62136 vom 30.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 30.01.2027)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10-12 Wochen vor Seminarbeginn.

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:	Feldenkrais® - Beweglich sein – ein (Berufs-) Leben lang
Ort:	Haus Alter Leuchtturm, Borkum
Dozentin:	Anna Karin Engels
Termin:	29.11.2026 - 04.12.2026

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 - 10.00 Uhr	Einführung in das Seminarthema
10.15 - 12.15 Uhr	Theorie und Lernprinzipien der Feldenkrais Methode: Selbstwahrnehmung als Schlüssel zu optimierter Selbstorganisation im Berufsleben. Beweglich sein- ein (Berufs-)Leben lang
14.15 - 16.00 Uhr	Theorie und Lernprinzipien der Feldenkrais Methode: Bewegung und Kinästhetik als Basis für Handlungskompetenz
16.15 - 18.00 Uhr	Kleingruppenarbeit: Transfer und Reflexion zur Weitergabe

Dienstag:

09.00 – 12.15 Uhr	Theorie & Praxis: Selbstregulation und Stressbewältigung, Lektionen am Arbeitsplatz
14.15 – 18.00 Uhr	Theorie & Praxis: Stressreduktion, Spannung lösen, Resilienz steigern Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch:

09.00 – 12.15 Uhr	Lektionen zu effizienter Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen für Beruf und Alltag
14.15 – 18.00 Uhr	Theorie & Praxis: Beweglich sein – ein Leben lang? Wie beeinflussen mich Haltung und G Gewohnheit? Wie verändere ich mich? Rückengesundheit und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Donnerstag:

09.00 – 12.15 Uhr	Theorie & Praxis: Beweglich sein – ein Leben lang, Faszien Fitness (Bindegewebe elastisch und kraftvoll aufbauen)
14.15 – 18.00 Uhr	Theorie & Praxis: Feldenkrais Lektionen zur Augengesundheit, Bewegung als Schlüssel zum Wohlfühl, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Freitag:

07.30 – 13.30 Uhr	Transfer in den Berufsalltag – kreative Umsetzung der Lektionen zur Selbstorganisation im Beruf, Zusammenstellung eines individuellen Programms zur Anwendung in Beruf und Alltag, Zusammenfassung und Abschlussbesprechung
-------------------	---

Änderungen vorbehalten

Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, Psychologie und Sportwissenschaft erarbeitet. 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 (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an Ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Schulung von Flexibilität und Gelassenheit, Steigerung der Resilienz, Stressreduktion, Verbesserung der physio-mental Lern- und Konzentrationsfähigkeit, Bewegungsökonomie einsetzen und Spannung lösen, Aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation und Selbstwahrnehmung, Rücken- und Augenbeschwerden vorbeugen, Selbstfürsorge lernen, Erweiterung der beruflichen Bewegungs- und Handlungskompetenz

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

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.