

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 14.04.2024 – 19.04.2024 unter der Seminarnummer 827924 das Seminar „Gelassen und wohl koordiniert in Beruf und Alltag“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten 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.: B23-120855-70 vom 24.02.2023 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 (nur Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen Berufen und Arbeitnehmende in leitenden Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitende). Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1062/24 vom 09.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 13.04.2026)
- **Hessen** (gemäß Aktenzeichen III 7-55n-4145-1294-24-0307 vom 24.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 14.04.2026)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2024/211 vom 12.02.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 11.02.2026).

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 den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 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: Gelassen und wohl koordiniert in Beruf und Alltag  
Ort: Insel Reichenau  
Dozentin: Tanja Striezel  
Termin: 14.04.2024 – 19.04.2024

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09.00 – 12.30 Uhr Grundlagen der F.M. Alexander-Technik in Theorie und Praxis; Arbeits- und Wirkungsweise. Verständnis von Musterbildung und Dysfunktionalität. Zusammenhang von Körpergebrauch zum Thema Kopf, Hals, Rumpf, Fehlhaltungen und Verspannungen/Schmerzen  
14.30 - 17.30 Uhr Einführung in Koordinationsübungen entlang von frühkindlicher Bewegungsentwicklung mit Schwerpunkt Wirbelsäule und homologes Bewegungsmuster und Theorie zu frühkindlichen Reflexen und Bewegungsentwicklung

### Dienstag

09.00 - 12.30 Uhr Koordinationsübungen entlang frühkindlicher Bewegungsentwicklung mit Schwerpunkt auf homolateralem Bewegungsmuster. Sitzen unter der Lupe: theoretisches und praktische Erforschen rund um das Sitzen auch im Bezug zum Arbeitsplatz. Erfahrbare Anatomie zum Thema Becken und Hüftgelenke.  
14.30 - 17.30 Uhr Alexander-Technik und Lösen von Mustern zum Thema Arme, Hände und Schultern. Thema Greifen und Spannung in Armen, Händen und Schultern. Nackenverspannungen erkennen und lösen. Vertiefender Impulsvortrag/erfahrbare Anatomie mit Körperübungen, Anleitung von Körperübungen zur Weitergabe und Reflexion

### Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr Koordinationsübungen entlang frühkindlicher Bewegungsentwicklung mit Schwerpunkt auf kontralateralem Bewegungen. Übergänge ins Stehen und Gehen mit Schwerpunkt auf Verbindung von Becken, Hüftgelenken zu Beinen und Füßen . Vermittlung und Anleitung von Wahrnehmungs- und Körperübungen und Reflexion allein und in der Gruppe, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
14.30 – 17.30 Uhr Gelassen ans Ziel. Zielfixierung lösen, Regulierung durch innehalten und ausrichten mit Fokus auf Atem, Augen und Sinne.

### Donnerstag

09.00 - 12.30 Uhr Wiederholung von Koordinationsübungen entlang der frühkindlichen Bewegungsentwicklung und Theorie zum Thema Sinne und Nervensystem  
14.30 - 17.30 Uhr Selbstregulierung durch Beruhigung des Nervensystems und konstruktiver Ruhelage. Anwendung von Alexander-Technik Prinzipien im Berufsalltag und Reflexion

### Freitag

07.30 - 11.30 Uhr Wiederholung und was nehme ich mit aus dem Seminar? Zusammenfassung und Erarbeiten von Transfermöglichkeiten; Abfrage und Bedeutung der neu gewonnen Erkenntnisse  
11.30 - 13.30 Uhr Feedbackrunde und Seminarabschluss

*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
- **Im Einzelnen:** Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag mit Hilfe der Alexander-Technik, Körperwissen und Bewegungsökonomie, Alexander-Technik und Resilienz: Gelassenheit und Selbstvertrauen fördern, Stressbewältigung optimieren, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz und Sozialkompetenz fördern, Entscheidungsfreiheit und Handlungskompetenz stärken: Erweiterung der Selbstwahrnehmung, effektives und entspanntes Handeln

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.