BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 30.11.2026 – 04.12.2026 unter der Seminarnummer 828126 das Seminar „Für den Berufsalltag auftanken mit Entspannung, Yoga und Meditation“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher 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)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B25-129541-16 vom 27.09.2024 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 sowie für die Arbeit mit Klienten, Patienten und für Multiplikatoren, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2027)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63596 vom 07.01.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.01.2028)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-25-2291 vom 21.01.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 21.03.2028)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 74 – 136030 vom 24.08.2026 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 29.11.2029)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG unter dem Geschäftszeichen WBG/B/39444 vom 06.10.2026 für Beschäftigte aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, die die Inhalte des Seminars für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Für Beschäftigte, die nicht der angegebenen Zielgruppe angehören, ist diese Anerkennung nicht gültig. Es sei denn, der Arbeitgeber stimmt der Teilnahme an der Veranstaltung gem. § 14 Abs. 2 WBG zu).

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).

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

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema:	Für den Berufsalltag auftanken mit Entspannung, Yoga und Meditation
Termin:	30.11.2026 – 04.12.2026
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Leitung:	Saraswati Gabriele Pohly

Montag

13.30 - 15.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
15.00 - 16.30 Uhr	Vortrag: Möglichkeiten für mehr Vitalität und eine aktive Gesunderhaltung im Beruf und Alltag Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
16.45 - 18.15 Uhr	Hatha Yoga Praxis zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
19.30 - 21.00 Uhr	Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr	Vortrag: Einführung in das Yoga, Auswirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Psyche
10.45 - 12.30 Uhr	Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr	Welche Möglichkeiten bietet uns Yoga, um unseren Berufsalltag zu erleichtern?
16.45 - 18.15 Uhr	Hatha Yoga-Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr	Vortrag: Wie können wir mit Yoga und Meditation den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen begegnen?
10.45 - 12.30 Uhr	Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr	Wie lassen sich entspannungsfördernde Verfahren im beruflichen Alltag integrieren?
16.45 - 18.15 Uhr	Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr	Vortrag: Grundlagen und Voraussetzungen für eine wirksame Meditationspraxis
10.45 - 12.30 Uhr	Regeneration-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr	Vortrag: Ein gesundes Zeitmanagement entwickeln durch eine Fokussierung und Zentrierung auf das Wesentliche
16.45 - 18.15 Uhr	Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Freitag

07.30 - 10.30 Uhr	Vortrag: Zusammenfassung und Bewusstwerdung der Erkenntnisse; Gruppenarbeit Bezug nehmend auf die Take-Home-Points, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
10.30 - 12.30 Uhr	Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion Maßnahmenplan für die Umsetzung im Alltag
12.30 – 13.30 Uhr	Zusammenfassung und Abschlussrunde

Änderungen vorbehalten

Kursbegleitend	Meditation als Einstimmung zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit

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:** Stärkung der Körperwahrnehmung sowie der Flexibilität von Körper und Geist; Abbau von Anspannungen, Stärkung der inneren Ruhe und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit; Verbesserung von Präsenz, Konzentration, Kreativität und Intuition; Stärkung von Selbstvertrauen und Entscheidungskraft durch Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen

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