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 12.10.–16.10.2026 unter der Seminarnummer 828326 das Seminar „Mit Veränderung umgehen - Resilienzförderung durch Iyengar Yoga® für Geübte“ 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)
- **Hamburg** (gemäß 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 65472 vom 08.01.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 08.01.2029).
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B26-139627-57 vom 14.04.2026 für die Arbeit mit Klienten, Patienten und für Multiplikatoren und 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. Für sonstige Interessierte (private Zwecke) gilt diese Anerkennung nicht. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2028)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG unter dem Geschäftszeichen WBG/B/38457 vom 15.07.2026 für alle Beschäftigten)
- **Berlin** (gemäß § 10 Absatz 1 Satz 3 unter dem Geschäftszeichen II A 74 – 135197 vom 05.08.2026 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 11.10.2029)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-26-2104 vom 11.08.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 11.10.2028)

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10 – 12 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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:	„Mit Veränderung umgehen, Resilienzförderung durch Iyengar Yoga® für Geübte“
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Dozentin:	Christine Bader
Termin:	12.10.- 16.10.2026

Montag	
13.30 - 15.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
15.00 - 16.00 Uhr	Abfragen von Erwartungen und Wünschen, Zielformulierung
16.15 – 18.15 Uhr	Yogapraxis zur Entspannung und Lösung von Schulter, Hals und Nacken in Verbindung zu Armen und Händen / Analyse von Alltagsbewegungen und Entspannungstechniken am Arbeitsplatz
19.30 - 20.15 Uhr	Workshop/Reflexionsgruppen: Wollen und Nicht-Wollen / Raga-Dvesha - Entwickeln von Gelassenheit und Akzeptanz
20.15 - 21.00 Uhr	Einführung in die Meditation: Selbstwahrnehmung von innerer Bewegung und Ruhe
Dienstag	
09.00 - 10.00 Uhr	Vortrag/Reflexion: Die drei zugrundeliegenden Lebens-Qualitäten und ihre Dynamik: die Gunas der Yogaphilosophie
10.15 - 12.15 Uhr	Yogapraxis: Dynamik und Ausdauer / Aktivität und Entspannung / innere Aufrichtung und äußere Ausrichtung
15.00 - 16.30 Uhr	Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Veränderung als Konstante, Belastung in positive Energie verwandeln
16.30 - 18.00 Uhr	Iyengar-Yoga für mentale, emotionale und körperliche Ausgeglichenheit und Erholung Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
19.30 - 20.00 Uhr	Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)
Mittwoch	
09.00 - 10.00 Uhr	Vortrag/Reflexion: Umgang mit Belastungssituationen und Krisen**:** Die Lehre von den drei Gunas in Anwendung
10.15 - 12.15 Uhr	Yoga-Praxis: Lösen von Blockaden aus mentalen, emotionalen und körperlichen Verspannungen der Wirbelsäule und des Rückens,
15.00 - 16.30 Uhr	Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Gespräch mit dem inneren Kind / Selbstfürsorge und Verantwortungsübernahme - Austausch, Reflexion
16.30 - 18.00 Uhr	Iyengar-Yoga für mentale, emotionale und körperliche Ausgeglichenheit und Zufriedenheit Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
19.30 - 20.00 Uhr	Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)
Donnerstag	
09.00 - 10.00 Uhr	Vortrag/Kleingruppenarbeit: Der Vagusnerv und seine Bedeutung für das Gefühl der persönlichen Sicherheit und sozialen Anbindungsfähigkeit / Einführung in die Polyvagal Theorie
10.15 - 12.15 Uhr	Iyengar-Yoga für Brust und Herzöffnung / innere Weite, innerer Freiraum, Selbstvertrauen
15.00 - 16.30 Uhr	Workshop (Kleingruppenarbeit): Lösungsorientierung, Selbstvertrauen & Netzwerk, Co-Heilung
16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für das Nervensystem & Vagusübungen Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
19.30 - 20.00 Uhr	Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)
Freitag	
07.30 - 10.00 Uhr	Yogalektionen: Zusammenfassung des Gelernten: Aufrichtung, Ausrichtung, Ausdauer, Freiraum, Verantwortungsübernahme, Erholung und Entspannung
10.00 - 12.30 Uhr	Dyaden-Arbeit: Veränderungen einleiten und persönliche Perspektiven. Umsetzungsmöglichkeiten und Bedeutung im beruflichen Kontext, die Möglichkeit des Weitergebens der Übungen in verschiedenen Berufssituationen
12.30 - 13.30 Uhr	Abschlussrunde: Feedback, Zusammenfassung, Abschied

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 und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult einen 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, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Steigerung von Vitalität und Energie, Balance von Aktivität und Entspannung, Steigerung von Achtsamkeit und Präsenz, Förderung von Konzentration und Ausdauer, Stärkung der Widerstandskraft für Herausforderungen, Belastung in positive Energie verwandeln, Stärkung des Nervensystems, Stärkung des persönlichen Sicherheitsgefühls, Steigerung von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, Förderung emotionaler und sozialer Kompetenz, Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Flexibilität in Beruf und Alltag, Lösen von Blockaden aus mentalen, emotionalen und körperlichen Verspannungen, Persönliches Stressmanagement und Steigerung der Lebensqualität, Förderung von Lösungsorientierung, Verantwortungsübernahme und Akzeptanz, Stärkung des Selbstvertrauens, Einbindung von Spaß, Senkung der Stressbelastung und Steigerung der Lebensqualität

Zielgruppe
Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende 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.