

**Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Lohmarer Institut führt vom 11.12.–15.12.2023 unter der Seminarnummer 828423 das Seminar „Mit Veränderung umgehen - Resilienzförderung durch Iyengar Yoga®“ 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

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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.: B23-117603-42 vom 22.09.2022 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. Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen). Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/28748 vom 09.03.2023 für alle Beschäftigten).
- 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).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn 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 e.V. (LIW)  
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Mit Veränderung umgehen, Resilienzförderung durch Iyengar Yoga®  
Ort: Haus Pegasus, Krummendeich  
Dozentin: Christine Bader  
Termin: 11.12.- 15.12.2023

### 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 Polyvagale 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.