

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 08.03.–13.03.2026 unter der Seminarnummer 828426 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

- **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)
- **Hessen** ((gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG und gemäß Aktenzeichen I 117-55n-4145-1294-24-0097 vom 06.02.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.05.2026)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72-125656 vom 08.02.2024 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 die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.05.2026)
- **Rheinland-Pfalz** gemäß Anerkennung vom 20.08.24, gültig bis 20.10.26)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63886 vom 24.02.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 23.02.2028)

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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Mit Veränderung umgehen, Resilienzförderung durch Iyengar Yoga®
Ort: TUI BLUE Sylt, Rantum
Dozentin: Christine Bader
Termin: 08.03.- 13.03.2026

Sonntag Anreise, Begrüßung der Teilnehmenden, Vorstellungsrunde

Montag

09.30 - 11.00 Uhr Eröffnung, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
11.15 - 12.15 Uhr Abfragen von Erwartungen und Wünschen, Zielformulierung
15.00 – 17.00 Uhr Yogapraxis zur Entspannung und Lösung von Schulter, Hals und Nacken in Verbindung zu Armen und Händen / Analyse von Alltagsbewegungen und Entspannungstechniken am Arbeitsplatz
17.15 - 18.00 Uhr Workshop/Reflexionsgruppen: Wollen und Nicht-Wollen / Raga-Dvesha - Entwickeln von Gelassenheit und Akzeptanz
19.30 - 20.15 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. 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.