

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 18.09.–22.09.2023 unter der Seminarnummer 828523 das Seminar „Ressourcen mobilisieren und Potentiale entwickeln mit 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.: B23-120291-86 vom 26.01.2023 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 sowie für die Arbeit mit Klienten, Patienten und Teilnehmenden und für Multiplikatoren. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/28540 vom 10.02.2023 für alle Beschäftigten)
- **Hamburg** (gemäß Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 61194 vom 06.07.2023, Anerkennung gültig bis 06.07.2026).

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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: „Ressourcen mobilisieren und Potentiale entwickeln mit Iyengar-Yoga®“  
Ort: Kunzeshof, Stadland-Seeefeld  
Dozentin: Christine Bader  
Termin: 18.09.- 22.09.2023

### 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 des Rückens und der Wirbelsäule  
Entspannungstechniken am Arbeitsplatz  
19.30 - 20.15 Uhr Workshop/Reflexionsgruppen: Konzept von Lebensenergie/Prana in Eigenwahrnehmung und Reflexion  
20.15 - 21.00 Uhr Einführung in die Meditation: Selbstwahrnehmung innerer Ruhe und Bewegung

### Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Vortrag/Reflexion: Die 5 Vayus: Energieformen des Körpers  
10.15 - 12.15 Uhr Yogapraxis: Stimulieren, Aktivieren und Bewahren von Energie/Prana in Asana  
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Selbstwahrnehmung: Standhaftigkeit und Durchlässigkeit  
16.30 - 18.00 Uhr Iyengar-Yoga für Entspannung und energetische und mentale Balance  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)

### Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr Vortrag/Reflexion: Energetische Transformation: die Chakren-Lehre des Yoga  
10.15 - 12.15 Uhr Die Verbindung von Füßen und Beinen zum Becken und zur Wirbelsäule - Aufrichtung und Ausrichtung /Standvermögen und Ausdruckskraft - Reflexion und Anwendungstechniken für den Arbeitsplatz  
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Energiezentren und Lebensthemen - Austausch, Reflexion  
16.30 - 18.00 Uhr Yoga-Praxis zur Entspannung und Lösung von Schulter, Hals und Nacken. Regeneration und Stressvorbeugung  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)

### Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr Vortrag/Kleingruppenarbeit: Balance für Körper und Seele: die 5 Wandlungsphasen der Elemente-Lehre / Physiologie  
10.15 - 12.15 Uhr Der Einsatz von Armen und Händen für einen entspannten Nacken und offenen Brust- und Herzraum / Gelassenheit und Zuwendung - Reflexion und Anwendungstechniken für den Arbeitsplatz  
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Kleingruppenarbeit): Talente fördern und gegenseitige Ergänzung in Teamarbeit: die 5 Wandlungsphasen / Psychologie  
16.30 - 18.00 Uhr Iyengar-Yoga für energetische und mentale Balance  
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, Aktivierung, Entspannung, Harmonisierung und Balance  
10.00 - 12.30 Uhr Dyaden-Arbeit: Veränderungen einleiten, 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, Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Flexibilität und Aufrichtung in Beruf und Alltag, Steigerung von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, Förderung emotionaler und sozialer Kompetenz, Stärkung von Klarheit, Willenskraft und Belastbarkeit, Umsetzung persönlicher Begabungen in den (Arbeits-) Alltag, Anschluß an die eigene Kreativität, Förderung von Konzentration, Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, persönliches Energiemanagement, Förderung der Stress-Kompetenz

### **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.