

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 15.03.–20.03.2026 unter der Seminarnummer 828626 das Seminar „Yoga, Longevity und Biohacks“ 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)

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: Yoga, Longevity und Biohacks
Ort: Seminarhaus Leutkirch
Dozentin: Kristin Rübesamen
Termin: 15.03.–20.03.2026

Montag

13.30 – 14.30 Uhr Einführung in das Seminar: Warum Longevity nichts mit Unsterblichkeit zu tun hat. Erste Atem- und Bewegungspraxis zur Ankunft im Seminar
14.45 – 17.15 Uhr Yoga verstehen: Was ist Yoga? Überblick über Geschichte, Philosophie und moderne Entwicklungen
17.30 – 19.00 Uhr Körperübungen und Selbstreflexion: Die Asanas als Werkzeug zur Selbstwahrnehmung
20.00 – 21.00 Uhr Vortrag über Neuroplastizität: Was ist Neuro-Yoga?
21.00 – 21.30 Uhr Meditation

Dienstag

08.30 – 09.30 Uhr Morgenpraxis Vinyasa Yoga / Yoga Flows
10.00 – 12.30 Uhr Yoga vertiefen: Die wichtigsten Yogaschriften, Gurus im Yoga und die spirituelle Dimension
14.30 – 16.30 Uhr Yoga heute: Trends, Wirkungen und Chancen
16.45 – 18.00 Uhr Meditation verstehen: Was ist Meditation, welche Techniken gibt es?

Mittwoch

07.30 – 08.30 Uhr Sanfte Vinyasa-Praxis zum Start in den Tag
10.00 – 12.30 Uhr Meditation & Neuroplastizität: Innere Balance stärken
14.30 – 16.30 Uhr Biohacks I: Kleine Interventionen mit großer Wirkung
16.45 – 18.00 Uhr Meditationspraxis: Atemtechniken und geführte Visualisierung

Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr Gesunder Schlaf als Fundament der Longevity
15.00 – 16.00 Uhr Beweglichkeit und Gelenkstoffwechsel: Anti-Aging durch Bewegung
16.15 – 18.00 Uhr Yoga & Meditation kombiniert: Social Health und gesunde Beziehungen

Freitag

07.30 – 09.00 Uhr Yoga-Praxis: Innere Haltung & Resilienz
09.00 – 12.30 Uhr Gesunde Ernährung: Molekulare Bremse für das Altern
12.30 – 13.30 Uhr Abschlussrunde und Zusammenfassung

Änderungen vorbehalten

Die Seminarinhalte und Methoden stehen durch Transfers in konkrete Arbeitssituationen sämtlich im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

Seminarziele: Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen und praktische Methoden aus Yoga, Longevity und Biohacks, um Gesundheit, Resilienz und Wohlbefinden nachhaltig zu fördern. Die Teilnehmenden lernen, körperliche Übungen, Meditationstechniken und alltagsnahe Biohacks gezielt einzusetzen und in ihren Berufsalltag zu integrieren.

Zentrale Ziele sind die Entwicklung von körperlicher, mentaler und emotionaler Beweglichkeit, Gelassenheit, Selbstvertrauen und Selbstmanagementkompetenzen. Durch praxisnahe Techniken werden belastende Situationen besser bewältigt, Stress reduziert und die eigene Effizienz im Umgang mit sich selbst und anderen gesteigert.

Darüber hinaus können die erlernten Strategien im beruflichen Umfeld weitergegeben werden, wodurch Mitarbeitende resilienter, stressresistenter und leistungsfähiger werden und zu einem gesundheitsfördernden Arbeitsumfeld beitragen.

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Arbeitnehmende in gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie an Führungskräfte und Mitarbeitende in leitenden Positionen. Es eignet sich für alle, die ihre eigene körperliche und mentale Gesundheit stärken und zugleich lernen möchten, diese Kenntnisse kompetent und praxisorientiert im beruflichen Umfeld weiterzugeben.