

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 17.10. – 22.10.2027 unter der Seminarnummer 828727 das Seminar „Stressbewältigung im Arbeitsalltag – Mit Yoga und erholsamem Schlaf zu mehr Energie und Leistungsfähigkeit“ 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)

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 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)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Stressbewältigung im Arbeitsalltag – Mit Yoga und erholsamem Schlaf zu mehr Energie und Leistungsfähigkeit
Ort: TUI BLUE Sylt, Rantum
Dozentin: Kristin Rübesamen
Termin: 17.10. – 22.10.2027

Sonntag Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

08.30 – 09.30 Uhr Einführung in das Seminar: Warum Stressbewältigung mehr ist als Entspannung. Erste Atem- und Bewegungspraxis zur Ankunft im Seminar.
09.45 – 12.30 Uhr Yoga als erster Baustein der Stressbewältigung: Was ist Yoga? Überblick über Geschichte, Philosophie und moderne Entwicklungen
14.30 – 16.00 Uhr Körperübungen und Selbstreflexion: Die Asanas als Werkzeug zur Selbstwahrnehmung
16.00 – 17.00 Uhr Meditation als Einstieg: Einheit von Atem, Bewegung und Geist

Dienstag

07.30 – 08.30 Uhr Morgenpraxis Vinyasa Yoga / Yoga Flows
10.00 – 12.15 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 – 12.15 Uhr Meditation & Stressregulation: Innere Balance stärken
14.30 – 16.30 Uhr Ergänzende Methoden zur Stressbewältigung: Kleine Interventionen mit großer Wirkung
16.45 – 18.00 Uhr Meditationspraxis: Atemtechniken und geführte Visualisierung

Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr Gesunder Schlaf: Zweiter Baustein der Stressbewältigung
15.00 – 16.00 Uhr Beweglichkeit und Gelenkstoffwechsel: Ausgleich zu Stress durch Bewegung
16.15 – 18.00 Uhr Yoga & Meditation kombiniert: Social Health als Stresspuffer

Freitag

07.30 – 09.00 Uhr Yoga-Praxis: Innere Haltung & Resilienz
09.00 – 12.00 Uhr Gesunde Ernährung: Nährstoffe als Stresspuffer
12.00 – 13.30 Uhr Abschlussrunde und Zusammenfassung

Änderungen vorbehalten

Seminarziele

Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen und praktische Methoden zur Stressbewältigung im Berufsalltag – mit Yoga und erholsamem Schlaf als zentralen Bausteinen – und befähigt die Teilnehmenden, diese Inhalte sowohl für die eigene Gesundheit als auch für die berufliche Tätigkeit nutzbar zu machen.

Besonderes Augenmerk liegt auf der Verbindung von körperlicher Praxis, mentalen Strategien und alltagstauglichen Methoden zur Stressregulation sowie der Reflexion und Weitergabe der Inhalte im beruflichen Umfeld.

Zentrale Ziele sind:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur nachhaltigen Integration in den eigenen Alltag und zur Weitergabe an andere (insbesondere an Mitarbeitende, Patient*innen, Klient*innen oder Schüler*innen).
- Förderung eines **ganzheitlichen Verständnisses von Stressbewältigung** als aktiv erlernbare Kompetenz für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.
- Stärkung der Fähigkeit, **Yogaübungen und Meditationstechniken** gezielt als Instrumente für Resilienz, Stressmanagement und Selbstregulation einzusetzen.
- Kennenlernen wissenschaftlich fundierter **Alltagsmethoden** (z. B. Schlafhygiene, Ernährung, Bewegung, Routinen) zur Stressbewältigung und Reflexion über deren Nutzen im privaten und beruflichen Kontext.
- Verbesserung von körperlicher, mentaler und emotionaler Beweglichkeit sowie der sozialen Kompetenz in Beruf und Alltag.
- Förderung von Stabilität, Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen und Selbstmanagementkompetenzen.
- Erkennen und Bewältigen belastender Situationen durch praxisnahe Techniken, die im Seminar eingeübt und reflektiert werden.
- Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz im Umgang mit sich selbst und anderen durch bewussten Einsatz von Yoga, Meditation und gesundheitsfördernden Routinen.

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. **Rahmenbedingungen**

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung 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.