

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 12.04.2027 – 16.04.2027 unter der Seminarnummer 828827 das Seminar „Zwischen Anspannung und Leichtigkeit – Das Nervensystem verstehen und in Balance bringen mit Vinyasa 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)

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 mit 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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Zwischen Anspannung und Leichtigkeit – Das Nervensystem verstehen und in Balance bringen mit Vinyasa Yoga
Termin: 12.04.2027 - 16.04.2027
Ort: Seminarhaus Sampurna,, Schlangenbad-Bärstadt
Leitung: Marlene Strohmayer

Montag

13.00 – 13.30 Uhr Eröffnung & Begrüßung; Vorstellungsrunde; Einführung in das Seminar & Wochenüberblick
13.30 – 14.30 Uhr **Vortrag:** Einführung – Was ist das autonome Nervensystem? Sympathikus, Parasympathikus & Vagusnerv; Wie entsteht Stress im Körper?
14.30 – 16.30 Uhr **Praktische Vinyasa-Yoga-Übungsreihe:** Bewusstes Atmen als Einstieg; sanfte Vinyasa-Sequenz zum Ankommen im Körper; Grundprinzipien von Vinyasa – Bewegung & Atem verbinden
16.30 – 18.30 Uhr **Vortrag & Vertiefung:** Die Polyvagal-Theorie nach Stephen Porges – Wie beeinflusst unser Nervensystem Spannung & Leichtigkeit? Verbindung zwischen Bewegung, Atem & Nervensystem
19.30 – 20.00 Uhr **Einführung in Pranayama** (Atemübungen) in Theorie & Praxis: Wie reguliert der Atem das Nervensystem? Ujjayi & Nadi Shodhana

Dienstag

09:00 - 10:30 Uhr **Vortrag & Vertiefung:** Trauma & Nervensystem – wie sich belastende Erfahrungen im Körper speichern; Einführung in Somatic Experiencing & körperorientierte Ansätze; Was bedeutet das für unsere Yogapraxis?
10:45 - 12:15 Uhr **Vertiefung & Gruppenarbeit:** Chronischer Stress im Alltag – eigene Muster erkennen; Ressourcen & Schutzfaktoren entwickeln; Wie kann Vinyasa Yoga als Werkzeug zur Regulation dienen?
13:15 - 14:45 Uhr **Vortrag & Vertiefung:** Achtsamkeit & Nervensystem – Wie verändert regelmäßige Praxis das Gehirn? Neuroplastizität & die Wirkung von Yoga und Meditation auf neuronale Strukturen; Praktische Konsequenzen für den Alltag
15:00 – 16:30 Uhr **Kraftvolle Vinyasa-Yoga-Übungsreihe:** Aktivierende Sequenz zur Stärkung von Körper & Geist; Stehende Haltungen & Kraftposen; Bewusstes Einsetzen von Atem & Bandhas; Abschluss mit geführter Entspannung

Mittwoch

09:00 - 10:30 Uhr **Vortrag & Vertiefung:** Anatomie & Funktion des Vagusnervs – Aufbau, Verlauf & Wirkungsweise im Körper; Verbindung zum autonomen Nervensystem & zur Polyvagal-Theorie; Was aktiviert & was hemmt den Vagusnerv?
10:45 - 12:15Uhr **Kraftvolle Vinyasa-Yoga-Übungsreihe:** Aktivierende Morgensequenz; Stehende Haltungen, Rückbeugen & Herzöffner zur Vagusnerv-Stimulation; Bewusster Einsatz von Atem & Ujjayi
13:15 – 14:45 Uhr **Vortrag & Vertiefung:** Gezielte Übungen zur Aktivierung des Parasympathikus – Summen (Humming), Kältereize, soziale Verbindung & Berührung; Wie lässt sich Vagusnerv-Arbeit in den Alltag integrieren?
15:00 – 16:30 Uhr **Regenerative Vinyasa-Yoga-Übungsreihe:** Sanfte, fließende Sequenz zum Loslassen

Donnerstag

09:00 - 10:30 Uhr **Vortrag & Vertiefung:** Resilienz & Nervensystem – Was macht uns widerstandsfähig? Grenzen setzen als Schutzfunktion des Nervensystems; Energieräuber & Energiequellen im Berufsalltag erkennen
10:45 - 12:15Uhr **Fließende & balancierende Vinyasa-Yoga-Übungsreihe:** Sequenz zur inneren Balance & Zentrierung; Gleichgewichtshaltungen als Metapher für Stabilität im Alltag; Atem als Anker in herausfordernden Momenten
13:15 – 14:45 Uhr **Vortrag & Vertiefung:** Praktische Resilienzstrategien – Mikropausen, Embodiment-Techniken & Nervensystem-Regulation im Arbeitsalltag; Eigene Resilienz-Ressourcen identifizieren & stärken
15:00 – 16:30 Uhr **Tief regenerative Vinyasa-Yoga-Übungsreihe:** Langsame, erdende Sequenz zum Loslassen von Anspannung; Restorative Yoga; Abschluss mit geführter Tiefenentspannung

Freitag

07.30 – 09.00 Uhr **Vortrag & Vertiefung:** Integration & Transfer – Was habe ich diese Woche gelernt? Wie wirkt Vinyasa Yoga langfristig auf das Nervensystem? Werkzeuge & Strategien für den Alltag zusammenfassen
09.00 – 10.30 Uhr **Vertiefung & Gruppenarbeit:** Meine persönliche Praxis-Routine entwickeln – realistische Alltagsintegration; Umgang mit Rückschlägen & Stressspitzen; Gegenseitige Inspiration & Ressourcenteilung
10.30 – 12.00 Uhr **Fließende Vinyasa-Yoga-Abschlusssequenz:** Die Woche im Körper ankommen lassen; fließende Sequenz; Abschluss mit geführter Meditation
12.00 – 13.30 Uhr **Abschlussbesprechung:** Rückblick auf die Woche; Feedbackrunde; Seminaarauswertung; Verabschiedung & Ausblick

Kursbegleitend Meditation als Einstimmung zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit

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: Verstehen des autonomen Nervensystems & seiner Stressreaktionen; Erkennen eigener Belastungsmuster und körperlicher Warnsignale; Stärkung der Körperwahrnehmung & Selbstregulationskompetenz durch Vinyasa Yoga & Atemübungen; Aktivierung des Parasympathikus & Vagusnervs für mehr innere Balance; Förderung von Resilienz & Selbstfürsorge im Berufsalltag; Entwicklung einer nachhaltigen, alltagstauglichen Yoga- & Achtsamkeitspraxis

Zielgruppe: Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige
- 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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.