BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 16.06. – 20.06.2025 unter der Seminarnummer 828925 das Seminar „Wie gestalte ich meine Lebensbereiche in der neuen Arbeitswelt - Kompetenzaufbau durch Astanga-Yoga“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub 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).
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B21-109453-44 vom 16.03.2021 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, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-25-0324 vom 16.04.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 15.06.2027).

  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).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

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)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema:	Wie gestalte ich meine Lebensbereiche in der neuen Arbeitswelt“
Ort:	Haus Delecke, Möhnesee, Delecke
Dozent:	Ulrike Wörrle
Termin:	16.06 – 20.06.2025
Montag	
13.30 - 14.30 Uhr	Einführung in das Seminar, Grundlagen Praxis Pranayama und Asthanga Yoga
14.30 - 17.00 Uhr	Die Qualitäten von leichten Yoga Asanas auf der physischen und psychischen Ebene (Kernbegriffe und Methoden aus dem Asthanga Yoga). Lektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Flexibilität, Zentrierung und ihre Bedeutung für die innere und äußere Haltung bzw. Stressregulation
17.00 - 18.00 Uhr	Präferenzanalyse im Umgang mit digitalem Arbeiten: Stärken, Vorteile und Herausforderungen
19.00 - 20.00 Uhr	Selbstregulationskräfte aktivieren mit yogischen Praktiken, Schwerpunkt Einführung der Standpositionen der 1. Serie und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
20.00 - 21.00 Uhr	Studium Achtfacher Pfad und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Dienstag	
07.00 - 08.30 Uhr	Grundlagenpraxis Pranayama und Ashtanga Yoga
10.00 - 12.30 Uhr	Theoretischer Hintergrund: Die Wirkungen des Pranayama auf Körper und Geist, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
14.30 - 15.30 Uhr	Life Domains und Grenzziehungen: Umgang mit Grenzen und Möglichkeiten des Selbstmanagements, welche Arten von Grenzen im Umgang mit digitalem Arbeiten gibt es und wie können sie gestaltet sein?
15.45 - 17.00 Uhr	Selbstregulationskräfte aktivieren mit yogischen Praktiken, Schwerpunkt einfache Sitzpositionen der 1. Serie, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
17.00 - 18.00 Uhr	Studium Achtfacher Pfad und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Mittwoch	
07.00 - 08.30 Uhr	Grundlagen Praxis Pranayama und Asthanga Yoga
10.00 - 12.30 Uhr	Auswirkungen von Yoga- und Meditationspraxis auf die Psyche, wissenschaftliche Erkenntnisse, Übertragungseffekte Beruf-Privat, Privat-Beruf, Übertragungseffekte aus den einzelnen Life-Domains. Wie können Ressourcen aus dem einen Bereich in den anderen (Work-Life) wirken, wie beeinflussen sie sich gegenseitig.
14.30 - 15.30 Uhr	Life-Domain-Balance und persönliche Werte, mögliche Strategien und Lösungen
15.45 - 17.00 Uhr	Selbstregulationskräfte aktivieren mit yogischen Praktiken, Schwerpunkt Abschluss-Asanas der 1. Serie und Entspannung
17.00 - 18.00 Uhr	Studium Achtfacher Pfad und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Donnerstag	
07.00 - 08.30 Uhr	Grundlagen Praxis Pranayama und Asthanga Yoga
10.00 - 12.30 Uhr	Auswirkungen von Yoga-und Meditationspraxis auf die Psyche, wissenschaftliche Erkenntnisse, Ressourcen, Transfermöglichkeiten aus der Asthanga-Yoga-Praxis auf Berufsalltag und das Arbeiten mit digitalen Medien
14.30 - 15.30 Uhr	Umgang mit digitalen Medien, individuelle Lösungsansätze, wissenschaftliche Empfehlungen
15.45 - 17.00 Uhr	Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, 5 Stufen des Selbstmanagements, ganzheitliche Betrachtung
17.00 – 18.00 Uhr	Studium Achtfacher Pfad und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Freitag	
07.00 - 09.00 Uhr	Grundlagen Praxis Pranayama und Asthanga Yoga
09.00 - 12.30 Uhr	Rekapitulation, Umsetzung des Erlernten im Berufsalltag, Veränderungen anstoßen, Transfermethoden, Chancen und Risiken, Zielvorhaben, Selbstverpflichtung
12.30 – 13.30 Uhr	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten

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:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Förderung von körperlicher Stabilität, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der sozialen Kompetenz, Verbesserung von Konzentration und Intuition, innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen, Steigerung der Belastbarkeit durch adäquaten Umgang mit digitalen Medienanforderungen, vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen und Meditationstechniken

Zielgruppe:

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

- Arbeitnehmende aus 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