

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 18.09. – 23.09.2022 unter der Seminarnummer 829022 das Seminar „Life-Domain-Balance in der digitalen Arbeitswelt – Kompetenzaufbau durch Asthanga-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

- **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**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des 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](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.: 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 31.12.2023)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1587/22 vom 11.02.2022 für Beschäftigte, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 30.04.2024).

**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).

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Life-Domain-Balance in der digitalen Arbeitswelt – Kompetenzaufbau durch Asthanga-Yoga  
Ort: Bildungshaus Bernried, Starnberger See  
Dozent: Ulrike Wörrle  
Termin: 18.09. – 23.09.2022

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

07.00 - 08.30 Uhr Einführung in das Seminar, Grundlagen Praxis Pranayama und Asthanga Yoga  
10.00 - 12.30 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  
14.30 - 15.30 Uhr Präferenzanalyse im Umgang mit digitalem Arbeiten: Stärken, Vorteile und Herausforderungen  
15.45 - 17.00 Uhr Selbstregulationskräfte aktivieren mit yogischen Praktiken, Schwerpunkt Einführung der Standpositionen der 1. Serie und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
17.00 - 18.00 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 - 08.30 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  
12.00 – 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

### Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- 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:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmer/innen, 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.