

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 10.11. – 15.11.2024 unter der Seminarnummer 829124 das Seminar „Mein Weg – Eine Frage der Haltung?! Selbstcoaching mit 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**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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.: B24-126014-97 vom 23.01.2024 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 und für die Arbeit mit Klienten, 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 I I 17-55n-4145-1294-24-0382 vom 15.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.08.2026).

**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: Mein Weg – Eine Frage der Haltung?! Selbstcoaching mit Yoga  
Ort: Haus Insel Reichenau, Reichenau  
Dozent: Ulrike Wörrle  
Termin: 10.11. – 15.11.2024

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

### Montag

09.00 – 10.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar  
10.45 - 12.15 Uhr Grundlagen Yogapraxis und Coaching  
14.00 - 17.00 Uhr Vorstellung des Yogasystems, Voraussetzungen und Philosophischer Hintergrund - Yoga Asanas auf der physischen und psychischen Ebene: Bedeutung innere und äußere Haltung. Übungen zur Selbstwahrnehmung und Steigerung der Stabilität. Balance und Centering.  
17.15 - 18.00 Uhr Abendprogramm: Selbstregulationskräfte aktivieren, Coachingtools zur Ressourcenbeschreibung, Vorhabenbeschreibung und Zieldefinition, Entspannungsübung

### Dienstag

07.00 - 08.30 Uhr Grundlagen MorgenPraxis Pranayama und HathaYoga  
10.00 - 12.30 Uhr Coachingsinstrumente zum Selbstmanagement. Anliegenformulierung und Methodenauswahl  
14.30 - 15.30 Uhr Theoretischer Hintergrund: Die Wirkungen von Atemübungen (Pranayama) und Meditation auf Körper und Geist, Kraft und Wachstum durch Atmung und Konzentration - Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext-  
15.45 - 18.00 Uhr Selbstregulationskräfte aktivieren mit yogischen Praktiken, Schwerpunkt Sitzpositionen. Endentspannung und weitere Entspannungstechniken (Meditation).

### Mittwoch

07.00 - 08.30 Uhr Grundlagen MorgenPraxis Pranayama und HathaYoga  
10.00 - 12.30 Uhr Coaching Tools. Energiecoaching und Zielearbeit. Synergie Yoga und Coaching: Übertragungseffekte (Haltung, Bewegung, Balance, Flexibilität) der privaten Praxis auf den beruflichen Bereich. Wie können Ressourcen aus dem privaten Bereich in den beruflichen wirken, wie beeinflussen sie sich gegenseitig?  
14.30 - 15.30 Uhr Wissen zu persönlichen Mustern und Möglichkeiten zur Musterunterbrechung  
15.45 - 18.00 Uhr Regenerationskräfte aktivieren mit yogischen Praktiken, Schwerpunkt Positionen im Liegen, Umkehrhaltungen und Entspannung. Pranayama und geführte Meditation für den Abend.

### Donnerstag

07.00 - 08.30 Uhr MorgenYoga (Pranayama, Asanas, Entspannung)  
10.00 - 12.30 Uhr Auswirkungen von Yoga- und Meditationspraxis auf die Psyche, Ressourcensicherung, Transfermöglichkeiten aus der Vielfalt der Yoga-Praxis auf Berufsalltag und die Arbeitskontexte, Verknüpfung mit Interventionen zum effektiven Selbstcoaching.  
14.30 - 15.30 Uhr Vorstellung und Ausprobieren von lösungsorientierten Coachingtools, Empfehlungen zur Coachingsprache, Haltung im Coaching und eigene Werte.  
15.45 - 18.00 Uhr Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, GOAL und andere Methoden sowie Metaphern im Coaching. Anleitung von Selbstmanagementtechniken zur Regeneration und Resilienzentwicklung.

### Freitag

07.00 - 08.30 Uhr MorgenPraxis Pranayama und Asanas (Empfehlungen für die Praxis im Anschluss der Woche).  
09.00 - 12.30 Uhr Rekapitulation, Umsetzung des Erlernten im Berufsalltag, Veränderungen anstoßen, Transfermethoden, Chancen und Risiken, Zielvorhaben, Ausblick auf das Selbstcoaching im Alltag.  
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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit / des Bildungsurlaubsgesetzes.