

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 17.05.2026 - 22.05.2026 unter der Seminarnummer 829226 das Seminar „Im Flow mit Yoga & Mosaik – Kreative Resilienz erleben“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und 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](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)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10-12 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

<b>Thema:</b>	Im Flow mit Yoga & Mosaik – Kreative Resilienz erleben. Mit Bewegung und Gestaltung einen Zustand von Ruhe und Fokus entdecken, im Flow das Alltagstempo entschleunigen und die eigene Resilienz stärken.
<b>Termin:</b>	17.05.2026 – 22.05.2026
<b>Ort:</b>	Sylt, Klappholtal
<b>Leitung:</b>	Miriam Bastisch und Martha Giese

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

### Montag

#### **ERDE: Standfestigkeit und Erdung**

08:30 – 9:00 Uhr

*Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden*

09:15 – 10:50 Uhr

*Yoga: Standfestigkeit & Erdung*

11:00 – 12:00 Uhr

*Meditation & Materialsammeln für das Mosaik: Meditativer Spaziergang & Journaling*

14:00 – 17:00 Uhr

*Mosaik-Atelier – Erde*

17:15 – 18:15 Uhr

*Journaling & Abschlussmeditation*

### Dienstag

#### **WASSER: Fluss & Anpassungsfähigkeit**

08:30 – 10:00 Uhr

*Yoga: Wasser & Flexibilität*

10:30 – 11:30 Uhr

*Meditativer Spaziergang & Journaling*

14:00 – 17:00 Uhr

*Mosaik-Atelier – Wasser*

17:15 – 18:00 Uhr

*Journaling & Meditation*

### Mittwoch

#### **FEUER: Energie & Transformation**

08:30 -10:00 Uhr

*Yoga: Feuer & Aktivierung*

10:15 – 11:15 Uhr

*Meditativer Spaziergang & Journaling*

14:00 – 17:00 Uhr

*Mosaik-Atelier – Feuer*

17:15 – 18:00 Uhr

*Journaling & Meditation*

### Donnerstag

#### **LUFT: Inspiration & Leichtigkeit**

08:30 – 10:00 Uhr

*Yoga: Herzöffnung & Atemräume*

10:15 – 11:15 Uhr

*Meditativer Spaziergang & Journaling*

14:00 – 17:00 Uhr

*Mosaik-Atelier – Luft*

17:15 – 18:00 Uhr

*Journaling & Abschlussmeditation*

### Freitag

#### **Raum: Integration & Ausblick**

08:30 – 10:15 Uhr

*Yoga: Raum & Integration*

10:15 – 11:15 Uhr

*Meditativer Spaziergang & Journaling*

14:00 – 16:30 Uhr

*Mosaik-Atelier – Abschlussprojekt – Raum*

16:45 – 17:30 Uhr

*Journaling & Abschlussmeditation*

*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:**

- **Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit** durch die Verbindung von Yoga, Meditation, kreativer Gestaltung und Reflexion.
- **Förderung von Stabilität, Gelassenheit und innerer Balance** durch die Auseinandersetzung mit den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum) und deren Übertragung in Körperarbeit, Kunst und Alltag.
- **Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstmanagementkompetenz** durch eigenständiges künstlerisches Arbeiten mit Mosaiken sowie durch die Erfahrung von „Flow“-Momenten im kreativen Prozess.
- **Verbesserung von Konzentration, Wahrnehmung und Kreativität** durch achtsame Praxis im Yoga und durch die Umsetzung von Naturerfahrungen in künstlerische Formen.
- **Entwicklung von Stressbewältigungskompetenzen** durch meditative Spaziergänge, Journaling und die Gestaltung kleiner Kunstwerke, die als Anker für Ruhe und innere Stärke dienen.
- **Steigerung von Belastbarkeit und Effizienz** durch den bewussten Wechsel zwischen Bewegung, Ruhe und kreativem Ausdruck, wodurch neue Ressourcen für den Berufsalltag erschlossen werden.
- **Vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Meditationstechniken und künstlerischen Gestaltungsprozessen** und deren Transfer in den beruflichen Alltag, z. B. zur Förderung von Teamkultur, zur Integration in pädagogische Settings oder zur persönlichen Stressprävention.

#### **Zielgruppe:**

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden und künstlerisch-kreativen Berufen (z. B. Kunsttherapie, Gestaltung, Kulturpädagogik).
- Arbeitnehmende, die die vermittelten Kenntnisse und Methoden (Yoga, Meditation, künstlerische Praxis, Reflexion) für ihre berufliche Tätigkeit nutzen oder weitergeben möchten.
- Arbeitnehmende, die aktiven Einfluss auf die Kommunikationskultur, Teamfähigkeit und Teamgestaltung im beruflichen Alltag und Umfeld nehmen – unabhängig von der aktuellen Hierarchieebene oder Führungsverantwortung.
- Personen, die ihre Resilienz, Kreativität und Selbstmanagementkompetenz im beruflichen Kontext stärken und zugleich praxisorientierte Methoden für Stressbewältigung, Achtsamkeit und künstlerischen Ausdruck kennenlernen möchten.

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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.