

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 11.10. – 15.10.2027 unter der Seminarnummer 829427 das Seminar „Innere Klarheit im Flow – Bedürfnisse erkennen und gesunde Grenzen setzen 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: Innere Klarheit im Flow – Bedürfnisse erkennen und gesunde Grenzen setzen mit Vinyasa Yoga
Termin: 11.10. - 15.10.2027
Ort: Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad-Bärstadt
Leitung: Marlene Strohmayer

Montag

13.00 – 13.30 Uhr
13.30 – 14.30 Uhr
14.30 – 16.30 Uhr
16.30 – 18.30 Uhr
19.30 – 20.00 Uhr

Eröffnung & Begrüßung; Vorstellungsrunde; Einführung in das Seminar & Wochenüberblick
Vortrag: Einführung – Was bedeutet innere Klarheit? Bedürfnisse, Grenzen und Selbstwahrnehmung im beruflichen Alltag; Wie entstehen Muster der Selbstvernachlässigung?
Praktische Vinyasa-Yoga-Übungsreihe: Bewusstes Atmen als Einstieg; sanfte Vinyasa-Sequenz zum Ankommen im Körper; Grundprinzipien von Vinyasa – Bewegung & Atem verbinden
Vortrag & Vertiefung: Was sind Bedürfnisse und wie nehmen wir sie wahr? Körpersignale als Wegweiser – Verbindung zwischen Bewegung, Atem & innerer Klarheit
Einführung in Pranayama (Atemübungen) in Theorie & Praxis: Wie unterstützt der Atem innere Klarheit und Zentrierung? Ujjayi & Nadi Shodhana

Dienstag

09.00 – 10.30 Uhr
10.45 – 12.15 Uhr
13.15 – 14.45 Uhr
15.00 – 16.30 Uhr

Vortrag & Vertiefung: Bedürfnisse und der Körper – wie unterdrückte Bedürfnisse sich körperlich manifestieren; Einführung in die Verbindung zwischen Selbstwahrnehmung und körperlichen Signalen; Was bedeutet das für unsere Yogapraxis?
Vertiefung & Gruppenarbeit: Muster der Selbstvernachlässigung im Alltag erkennen; eigene Bedürfnisse und Ressourcen identifizieren; Wie kann Vinyasa Yoga als Werkzeug zur inneren Klarheit dienen?
Vortrag & Vertiefung: Grenzen setzen – was steckt dahinter? Psychologische und körperliche Aspekte von Abgrenzung; Wie beeinflusst ein gesundes Grenzgefühl unser Wohlbefinden im Beruf? Praktische Konsequenzen für den Alltag
Kraftvolle Vinyasa-Yoga-Übungsreihe: Aktivierende Sequenz zur Stärkung von Körper & Geist; Stehende Haltungen & kraftvolle Übergänge als körperlicher Ausdruck von Stärke und Grenzgefühl

Mittwoch

09.00 – 10.45 Uhr
11.00 – 12.30 Uhr
13.30 – 15.00 Uhr
15.15 – 16.45 Uhr

Vortrag & Vertiefung: Kommunikation von Bedürfnissen – Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation (GFK); Wie spreche ich Grenzen klar und respektvoll aus? Verbindung zwischen innerer Klarheit und äußerem Ausdruck
Kraftvolle Vinyasa-Yoga-Übungsreihe: Aktivierende Morgensequenz; Stehende Haltungen, Rückbeugen & Herzöffner als körperlicher Ausdruck von Offenheit und Stärke
Vortrag & Vertiefung: Grenzen im Alltag und Beruf – Wie setze ich Grenzen, ohne Beziehungen zu belasten? Umgang mit Schuldgefühlen und inneren Widerständen; Praktische Strategien für den Berufsalltag
Regenerative Vinyasa-Yoga-Übungsreihe: Sanfte, fließende Sequenz zum Loslassen

Donnerstag

09.00 – 10.30 Uhr
10.45 – 12.15 Uhr
13.15 – 14.45 Uhr
15.00 – 16.30 Uhr

Vortrag & Vertiefung: Selbstfürsorge & innere Klarheit – Was stärkt uns nachhaltig? Eigene Bedürfnisse als Schutzfunktion erkennen; Energieräuber & Energiequellen im Berufsalltag identifizieren
Fließende & balancierende Vinyasa-Yoga-Übungsreihe: Sequenz zur inneren Balance & Zentrierung; Gleichgewichtshaltungen als Metapher für Stabilität im Alltag; Atem als Anker in herausfordernden Momenten
Vortrag & Vertiefung: Praktische Strategien für den Alltag – Wie integriere ich gesunde Grenzen und Selbstfürsorge nachhaltig in den Berufsalltag? Eigene Ressourcen identifizieren & stärken; Mikropausen & Embodiment-Techniken
Tief regenerative Vinyasa-Yoga-Übungsreihe: Langsame, erdende Sequenz zum Loslassen von Anspannung; Restorative Yoga; Abschluss mit geführter Tiefenentspannung

Freitag

07.30 – 09.00 Uhr
09.00 – 10.30 Uhr
10.30 – 12.00 Uhr
12.00 – 13.30 Uhr

Vortrag & Vertiefung: Integration & Transfer – Was habe ich diese Woche über meine Bedürfnisse und Grenzen gelernt? Wie wirkt Vinyasa Yoga langfristig auf innere Klarheit und Selbstwahrnehmung? Werkzeuge & Strategien für den Alltag zusammenfassen
Vertiefung & Gruppenarbeit: Meine persönliche Praxis-Routine entwickeln – realistische Alltagsintegration; Umgang mit Rückschlägen & herausfordernden Situationen im Beruf; Gegenseitige Inspiration & Ressourcenteilung
Fließende Vinyasa-Yoga-Abschlusssequenz: Die Woche im Körper ankommen lassen; fließende Sequenz; Abschluss mit geführter Meditation
Abschlussbesprechung: Rückblick auf die Woche; Feedbackrunde; Seminaarauswertung; Verabschiedung & Ausblick

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

- Grundlegendes Verständnis der eigenen Bedürfnisse und ihrer Rolle für innere Klarheit und Wohlbefinden gewinnen
- Erkennen eigener Bedürfnismuster, Belastungsgrenzen und körperlicher Signale im Berufsalltag
- Stärkung der Körperwahrnehmung und Selbstwahrnehmungskompetenz durch Vinyasa Yoga & Atemübungen
- Entwickeln gesunder Abgrenzungsstrategien und eines stärkeren Gefühls für die eigenen Grenzen im Alltag
- Förderung von Selbstfürsorge, innerer Klarheit und bewusstem Handeln im beruflichen und privaten Alltag
- Entwicklung einer individuellen, alltagstauglichen Yoga- und Achtsamkeitspraxis zur nachhaltigen Stärkung von Klarheit und Grenzkompetenz

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.