

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 11.11. – 15.11.2024 unter der Seminarnummer 829624 das Seminar „Den eigenen Rhythmus finden mit Qi Gong“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem 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**: 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.: B22-116266-14 vom 17.06.2022 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. Für Teilnehmende für die Arbeit mit Klienten oder Patienten oder für Multiplikatoren (z. B. selbst Lehrende). Für sonstige Interessierte gilt diese Anerkennung nicht. Anerkennung gültig bis 31.12.2024)
- **Hessen** (gemäß Aktenzeichen I 117-55n-4145-1294-23-1082 vom 26.10.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 05.05.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1387/24 vom 14.02.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 05.05.2026).

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 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 e.V. (LIW)  
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Den eigenen Rhythmus finden mit Qi Gong  
Ort: Gutshaus Parin, Ostsee  
Dozentin: Bernadette Calenberg  
Termin: 11.11. – 15.11.2024

### Montag

13.30 - 14.30 Uhr Einführung: Die fernöstliche Perspektive auf Stress und Belastungen am Arbeitsplatz  
14.30 - 15.30 Uhr Kennenlernen von Qigong-Übungen unter dem Aspekt der Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, deren Vermittlung und Anleitung sowie Reflexion  
15.30 - 16.30 Uhr Grundlegende Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (Qi, Yin&Yang) und deren Bedeutung bzgl. Selbstfürsorge im Berufsalltag  
16.45 - 18.00 Uhr Lockerungs-, Klopfübungen, Qigong-Formen, Ausarbeitung spezifischer Übungen zur individuellen Stressbewältigung im Beruf  
19:15 – 21:00 Uhr Forts. Ausarbeitung spezifischer Übungen unter dem Aspekt: Wie lenke ich meine Energien, um gelassener/stabiler zu werden?

### Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Einführung in das TCM-Konzept der „Fünf Wandlungsphasen“ unter dem Aspekt der Entwicklung innerer Stärke am Arbeitsplatz  
10.30 - 12.30 Uhr Lockerungs-, Klopfübungen, Qigong-Formen, Ausarbeitung spezifischer Übungen zur individuellen Stressbewältigung im Beruf, Anleitung zur Anleitung  
14.30 - 15.30 Uhr Fortsetzung „Fünf Wandlungsphasen“, Konzept der Natur als Vorbild, Fragestellung: Was hindert mich, im Lot zu sein in Stresssituationen?  
15.45 - 16.45 Uhr Ausarbeitung spezifischer Übungen zur individuellen Stressbewältigung im Beruf, Anleitung zur Anleitung  
16.45 – 18.00 Uhr Einführung in die Grundlagen des Shiatsu, „Was heißt es, aus der Mitte heraus zu handeln?“, Erlernen einfacher Shiatsu-Techniken: Konzentration und Fokussierung bei gleichzeitiger Entspannung

### Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Das Konzept der „Entschleunigung“ im Qigong und dessen Bedeutung für Tatkraft und Stärke im Berufsalltag  
10.30 - 12.30 Uhr Lockerungs-, Achtsamkeitsübungen, Qigong-Formen, Ausarbeitung spezifischer Übungen zur Stressbewältigung im Beruf unter dem Aspekt „Wie gehe ich mit dem Phänomen „Zeit“ um?“  
14.30 - 15.30 Uhr Die Bedeutung des „Dantian“ im Qigong, Was hat das Bewusstsein für die „Mitte“ mit innerer Stabilität zu tun? Transfer in den Berufsalltag  
15.45 - 16.45 Uhr Ruheübung, Qigong-Formen im Stehen und Gehen, Ausarbeitung spezifischer Übungen zur individuellen Stressbewältigung im Beruf  
16.45 – 18.00 Uhr Mobilisierung latenter Energien im Qigong und deren Umsetzung im beruflichen Handeln, Ausarbeitung individueller Ansätze

### Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Die „Fünf Schlüsselpunkte des Qigong“ als Grundlage für die Entwicklung einer entspannten inneren Haltung im Berufsalltag  
10.30 - 12.30 Uhr Lockerungs-, Atemübungen, Qigong-Formen, Ausarbeitung spezifischer Übungen zur Stressbewältigung im Beruf  
14.30 - 15.30 Uhr Die Bedeutung der Vorstellungskraft beim Üben – Bewusste Distanzierung von schädlichen Mustern mithilfe des Übens, Transfer in den Berufsalltag  
15.45 - 16.45 Uhr Qigong-Formen im Stehen und Gehen, Ausarbeitung spezifischer Übungen zur individuellen Stressbewältigung im Beruf  
16.45 - 18.00 Uhr Das Schritt-für-Schritt-Prinzip im Qigong als Leitfaden für die Verbesserung der persönlichen Stresskompetenz, Integration in den Berufsalltag

### Freitag

07.30 - 10.30 Uhr Integration des Gelernten in spezifische Berufssituationen  
10.30 - 12.00 Uhr Praktische Umsetzung der Qigong-Übungsprinzipien  
12.00 - 13.30 Uhr Raum für Fragen, Zielüberprüfung, Zusammenfassung und Abschluss

*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:** eigene Ressourcen wecken durch Entspannung und Achtsamkeit, Innere und äußere Stressoren erkennen, Stresskompetenz fördern, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge stärken, Förderung von emotionaler und sozialer Kompetenz, Resilienzfähigkeit erhöhen, Abbau von Blockaden in Körper und Geist, Fähigkeit zum eigenen Üben stärken

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. 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.