BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 07.04.2025 - 11.04.2025 unter der Seminarnummer 830525 das Seminar „Im Gleichgewicht sein durch Pilates und Yin Yoga“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, 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)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 74 - 128813 vom 23.12.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen. Anerkannt sind die Tage Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.04.2028)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen II I7-55n-4145-1294-24-3714 vom 14.01.2025. Anerkennung gültig bis 06.04.2027)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B25-131722-29 vom 04.02.2025 für Beschäftigte im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich, 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 31.12.2027)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG unter dem Geschäftszeichen WBG/B/34282 vom 17.02.2025 für Beschäftigte, die die Inhalte des Seminars beruflich benötigen. Für andere Beschäftigte ist diese Anerkennung nicht gültig. Es sei denn, der Arbeitgeber stimmt der Teilnahme an der Veranstaltung gem. § 14 Abs. 2 WBG zu).
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63850 vom 18.02.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 17.02.2028)

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).

LOHMARER INSTITUT FÜR WEITERBILDUNG (LIW) e.V. Donrather Str. 44 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema:	Im Gleichgewicht sein durch Pilates und Yin Yoga
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Dozent:	Stephanie Kissing
Termin:	07.04.2025 - 11.04.2025

Montag

13.30 - 14.45 Uhr	Praktische Einführung in das Pilates-Training; Wahrnehmungsübungen
15.00 - 17.00 Uhr	Verbesserte berufliche Performance mit Pilates: wesentliche Faktoren für eine aufrechte Haltung und optimierte Selbstorganisation
17.15 - 18.30 Uhr	Faszination Faszien in Theorie und Praxis
19.30 - 21.00 Uhr	Pilates-Anatomie - die wichtigsten Muskelgruppen anschaulich gemacht

Dienstag

09.00 - 10.15 Uhr	Wirkungen von Pilates - aktive Kontrolle von Haltung und Bewegung in Begleitung einer bewussten Atmung
10.30 - 12.30 Uhr	Atmung und Stressregulation, Funktionsweise des Zwerchfells, Hintergründe
14.30 - 16.00 Uhr	Das Bauchgehirn, Wechselwirkungen von Ernährung und Stress, Empfehlungen
16.15 - 18.00 Uhr	Yin Yoga und Nervensystem – mehr Regeneration und Regulation des Nervensystems im Berufsalltag

Mittwoch

09.00 - 10.15 Uhr	Beckenbodenpower für mehr Vitalität und Tatkraft in Beruf und Alltag
10.30 - 12.30 Uhr	Mit Pilates zur privaten und beruflichen Integration
14.30 - 16.00 Uhr	Pilates für den Rücken, Hintergründe und Zusammenhänge
16.15 - 18.00 Uhr	Einfache Pilates-Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Donnerstag

09.00 - 10.15 Uhr	Wirkungen von Pilates – aktive Kontrolle von Haltung und Bewegung in Begleitung einer bewussten Atmung
10.30 - 12.30 Uhr	Theorie der Ideokinese
14.30 - 16.00 Uhr	Ideokinese: wie die Kraft der Vorstellung neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet Erarbeitung und Integration eines Pilates-Programms, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
16.15 - 18.00 Uhr	Yin Yoga und Nervensystem – mehr Regeneration und Regulation des Nervensystems im Berufsalltag

Freitag

07.00 - 09.00 Uhr	Erweiterung der physio-mentalen Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen
09.15 - 12.15 Uhr	Erarbeitung und Integration eines Pilates-Programms (Fortsetzung vom Vortag)
12.30 - 13.30 Uhr	Integration des Erlernten, Zielüberprüfung, Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten

Anmerkung:
Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

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:** Aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung, Förderung von Kraft und Flexibilität, Optimierung der Haltung, Verbesserung der Emotionalen Kompetenz, sowie der Stress- und Sozialkompetenz, verbesserter Umgang mit Herausforderungen, Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz

Zielgruppe:
Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen 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.