

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 25.03. – 29.03.2024 unter der Seminarnummer 830624 das Seminar „Mit Hatha- und Yin-Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden“ 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**: 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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2557/23 vom 23.05.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 10.12.2025)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-23-2005 vom 12.12.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 24.03.2026).
- 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).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn 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

<b>Thema:</b>	Mit Hatha- und Yin-Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden
<b>Termin:</b>	25.03. – 29.03.2024
<b>Ort:</b>	Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad, Bärstadt
<b>Leitung:</b>	Saraswati Gabriele Pohly

### Montag

13:30 - 14:30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung.
14:30 - 15:30 Uhr	Vortrag: Einführung in die Seminarinhalte und Geschichte des Yoga
15:30 - 17:30 Uhr	Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
19:00 - 21:00 Uhr	Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis

### Dienstag

09:00 - 10:30 Uhr	Vortrag: Einführung - Von den Yoga-Richtungen über Yoga-Stile zum Hatha-Yoga und zum Yoga-Flow für mehr Flexibilität im Berufsalltag
10:30 - 12:30 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
14:00 - 17:30 Uhr	Vortrag: Einführung in Yin-Yoga und Methoden, wie eine tiefgehende Entspannung der Faszien im Berufsalltag erreicht werden kann, anschließend: Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation

### Mittwoch

09:00 - 10:30 Uhr	Vortrag: Wie übt man Yoga? Auswirkungen von Yoga auf Körper und Geist, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
10:30 - 12:30 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
14:00 - 17:30 Uhr	Vortrag: Wie werden durch Yoga Selbstheilungskräfte aktiviert? Entspannungstechniken im Unterschied zu Meditation, Anwendung im Berufsalltag, anschließend: Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation

### Donnerstag

09:00 - 10:30 Uhr	Vortrag: Yin-Yoga und die Meridiane: Tieferes Verständnis der feinstofflichen Energiebahnen, um den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen zu begegnen?
10:30 - 12:30 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
14:00 - 17:30 Uhr	Vortrag: Die Säulen der Meditation: Sitzhaltung, Atembeobachtung, Meditationsobjekt, Reflektion, Kontemplation; wie kann Achtsamkeit im Berufsalltag erreicht werden, anschließend: Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation

### Freitag

07:30 - 12:30 Uhr	Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie mögliche Übungsprogramme, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld, anschließend: Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
12.30 - 13.30 Uhr	Abschlussbesprechung, Abschlussmeditation

**Kursbegleitend** Meditation als Einstimmung zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit

*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 Teilnehmende darin geschult, 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:** Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität; Förderung von Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen; Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen; Verbesserung von Sozialkompetenz und Stressmanagement

### **Zielgruppe:**

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. auch 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