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 27.10. – 31.10.2025 unter der Seminarnummer 830625 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**: 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)
- **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)
- **Berlin** (gemäß § 10 Absatz 1 und 3 unter dem Geschäftszeichen II A 75-128137 vom 24.09.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 08.12.2027)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter VA-Nr.: B25-129764-25 vom 08.10.2024 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 - Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2027).

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).

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

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

| | |
|---|---|
| **Thema:** | Mit Hatha- und Yin-Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden |
| **Termin:** | 27.10. – 31.10.2025 |
| **Ort:** | Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad, Bärstadt |
| **Leitung:** | 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