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 24.02. – 28.02.2025 unter der Seminarnummer 830825 das Seminar „Mehr Energie für den Berufsalltag durch Yoga, Meditation und die vier Elemente“ 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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B23-117657-44 vom 26.09.2022 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 - Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72-125602 vom 06.02.2024 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufsfeldern sowie für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitende, die die Inhalte der Weiterbildung für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.08.2026)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG unter dem Geschäftszeichen WBG/B/32649 vom 21.05.2024 für alle Beschäftigten)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-SSn-4145 -1294-24-1534 vom 21.05.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.08.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2189/24 vom 11.06.2024 für Beschäftigte in gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Bereichen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.08.2026)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA im Sinne des § 1 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 62763 vom 17.06.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 17.06.2027)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2025/24 vom 04.11.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 23.02.2027)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 unter dem Geschäftszeichen WBG/B/34383 vom 31.01.2025 für alle Beschäftigten).

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).

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:	Mehr Energie für den Berufsalltag durch Yoga, Meditation und die vier Elemente
Termin:	24.02. – 28.02.2025
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Leitung:	Saraswati Gabriele Pohly

Montag

13.30 - 15.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
15.00 - 16.30 Uhr	Vortrag: Möglichkeiten für mehr Vitalität und eine aktive Gesunderhaltung im Beruf und Alltag, Einführung in das Yoga in Theorie und Praxis, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
16.45 - 18.15 Uhr	Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit
19.30 - 21.00 Uhr	Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Dienstag

09.15 - 10.30 Uhr	Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Erde erfahren und diese für mehr Standhaftigkeit, Ausdauer und Sicherheit in meinem Berufsalltag nutzen?
10.45 - 12.30 Uhr	Achtsamkeitsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
14.00 - 15.30 Uhr	Welche Möglichkeiten bietet uns Yoga, um unseren Berufsalltag zu erleichtern?
15.45 - 17.45 Uhr	Hatha Yoga-Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Mittwoch

09.15 - 10.30 Uhr	Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Wasser erfahren und für mehr Selbstvertrauen, Intuition und Kreativität in meinem Berufsalltag nutzen?
10.45 - 12.30 Uhr	Achtsamkeitsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
14.00 - 15.30 Uhr	Wie lassen sich entspannungsfördernde Verfahren im beruflichen Alltag integrieren?
15.45 - 17.45 Uhr	Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Donnerstag

09.15 - 10.30 Uhr	Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Feuer erfahren und für mehr Energie und Freude in meinem Berufsalltag nutzen?
10.45 - 12.30 Uhr	Regenerationsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
14.00 - 15.30 Uhr	Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Luft erfahren und für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in meinem Berufsalltag nutzen?
15.45 - 17.45 Uhr	Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Freitag

07.30 - 12.00 Uhr	Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie Bewusstwerdung der eigenen Gestaltungskompetenz, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld
12.00 - 13.30 Uhr	Abschließende Yoga- Entspannungs- und Meditationsübungen, Abschlussrunde

Dienstag - Donnerstag zusätzlich:

09.00 - 09.15 Uhr	Meditation als Einstimmung

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:** Stärkung der Körperwahrnehmung sowie der Flexibilität von Körper und Geist; Abbau von Anspannungen, Stärkung der inneren Ruhe und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit; Verbesserung von Präsenz, Konzentration, Kreativität und Intuition; Stärkung von Selbstvertrauen und Entscheidungskraft durch Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen

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.