

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 03.10. – 10.10.2026 unter der Seminarnummer 830926 das Seminar „Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **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).
- 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 HBUG).

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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung  
Termin: 03.10.2026 – 10.10.2026  
Ort: El Cabrito, La Gomera  
Leitung: Saraswati Gabriele Pohly

**Samstag** Anreise

**Sonntag** Tag zur freien Verfügung

### Montag

09.00 – 10.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden  
Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise  
10.00 – 12.15 Uhr Vortrag: Mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf durch Verbesserung der körperlichen und mentalen Beweglichkeit,  
14.00 – 15.30 Uhr Einführung in das Yoga in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung und Reflexion  
15.45 – 17.15 Uhr Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Dienstag

09.00 - 10.15 Uhr Vortrag: Was ist Yoga? - Die unterschiedlichen Yogarichtungen - Yoga im beruflichen Kontext: Businessyoga  
10.15 – 12.15 Uhr Praktische Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit, Vermittlung, Anleitung, Reflexion  
14.00 – 16.00 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Stress, persönliche Stressfaktoren und Stressmanagement im beruflichen Alltag  
16.00 – 17.45 Uhr Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

### Mittwoch

09.00 – 10.15 Uhr Vortrag: Die Wirkungen des Yoga im Berufsalltag  
10.15 – 12.15 Uhr Praktische Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit, Vermittlung, Anleitung und Reflexion  
14.00 – 16.00 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Vortrag: Zeitmanagement und Selbststeuerung: Prioritäten zur Selbststeuerung, Planungshilfen, Bewältigung der Informationsflut, Planung und Strukturierung von Zeit  
16.00 – 17.45 Uhr Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### Donnerstag

09.00 - 10.15 Uhr Vortrag: Verbesserung der Konzentration und Fokussierung im Berufsalltag durch Meditation  
10.15 – 12.15 Uhr Praktische Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit, Vermittlung, Anleitung und Reflexion  
14.00 – 16.00 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Kommunikation im beruflichen Umfeld: Bewusster, klarer erfolgreicher kommunizieren, die eigenen Kommunikationsmuster kennen lernen, schwierige Gesprächssituationen kommunikativ bewältigen  
16.00 – 17.45 Uhr Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### Freitag

08.00 – 10.45 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Umsetzung des Erlernten im Berufsalltag, Veränderungen einleiten, Transfermethoden, Chancen und Risiken, mein persönliches „Change-Projekt“  
10.45 – 12.30 Uhr Yoga-Praxis zur Körperwahrnehmung, Vermittlung, Anleitung und Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
12.30 – 14.00 Uhr Abschlussbesprechung und Abschlussmeditation

**Samstag** Abreise

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

### 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 Teilnehmenden 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: Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag; Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der sozialen Kompetenz; Verbesserung von Konzentration und Intuition, Innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen; Vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken, Integration ins Alltagsleben; Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für 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. Programmänderungen vorbehalten. Die Samstage dienen der Anreise bzw. Abreise und sind nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.