

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. 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
10.00 – 12.15 Uhr	Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise 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 Bildungslaubsgesetzes. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.