

**Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Lohmarer Institut führt vom 09.05.2022 – 13.05.2022 unter der Seminarnummer 831222 das Seminar „Empowerment durch Yoga: konzentriert und verantwortungsvoll im Beruf“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des 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](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).
- **Niedersachsen** (gemäß VA- Nr.: B 21-109682-85 vom 08.04.2021 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, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2023)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1297/22 vom 10.01.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 08.05.2024).
- 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).

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)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Empowerment durch Yoga: konzentriert und verantwortungsvoll im Beruf

Termin: 09.05.2022 – 13.05.2022

Dozentin: Huberta von Gneisenau

Ort: Bernried, Starnberger See

## Montag

13.30 - 14.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
14.30 - 16.30 Uhr	Tagesthema „Potenzial der Möglichkeiten“, Erweiterung der Sichtweise, Zugewinn von Haltung, Vertrauen, Perspektive, Zielorientierung und Motivation, Praxis: Hatha Yoga Flow zum Thema „Sicherheit und Halt“
16.30 - 17.45 Uhr	Implantierung der neu gewonnenen Erkenntnisse in den Berufsalltag
19.00 - 19.30 Uhr	Bedeutung von Yoga und sein Fokus (Ashtanga) für Alltag und Beruf
19.30 - 20.00 Uhr	Wahrnehmungsübung Vertrauen, Erkennung von Bedürfnissen und Anwendbarkeit im Arbeitsgeschehen, Entlastungsmodell zur Stressprophylaxe
20.00 - 21.00 Uhr	Vinyasa Yoga Flow zur Interdependenz von Spannung und Entspannung (stiram/sukkhama) in Bezug auf Handeln, psychosozialen Austausch, Didaktik und Transfermöglichkeiten

## Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr	Tagesthema „Ursache und Wirkung“, Vinyasa Yoga Flow mit Fokus auf die Wahrnehmung des Effektes auf Körper und Geist (Effekt- Nutzen)
10.45 - 12.30 Uhr	„Ursache und Wirkung“ in der Umsetzung der Yoga-Praxis-Erfahrung, Bezug zur beruflichen Interaktion und Zielführung
14.30 - 16.00 Uhr	Verantwortung für das eigene Handeln und seine Folgen (karma)
16.15 - 18.00 Uhr	Vinyasa Flow und Asana „Karma“ zur Schulung von Wahrnehmungsfähigkeit bezüglich: Handlung-Abgrenzungsfähigkeit und Vertrauen-Wirkung-Folgen

## Mittwoch

09.00 - 10.45 Uhr	Tagesthema: „Selbstverantwortung“, Vinyasa Yoga Flow mit Fokus auf Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstheit. Effekte auf Körper und Geist (Effekt-Nutzen)
11.00 - 12.30 Uhr	Bedeutung von Selbstverantwortung in Beruf- und Privatleben als notwendige Implementierung im Hinblick auf Lebensführung und Selbstwirksamkeit
14.30 - 15.30 Uhr	Bewusste Wahrnehmung von Prozessen des Körpers und Geistes, bewusste Wahrnehmung von Empfindungen: Aufmerksamkeitslenkung als Werkzeug zur Distanzierung von gewohnheitsmäßigen Denkschemata
15.45 - 18.00 Uhr	Asana-Praxis zur Schulung von Achtsamkeit und Bewusstheit auf Basis von Selbstverantwortung

## Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr	Tagesthema „Intention und Manifestation“, Vinyasa Yoga Flow mit Fokus auf Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstheit
10.45 - 11.15 Uhr	Schlüsselprinzip: Beobachtung-Gefühl-Bedürfnis-Wunsch
11.30 - 12.30 Uhr	Körper-Bewusstseins-Übung: Wahrnehmung und Information durch Energiefluss, Intention und Manifestation im Spannungsfeld zwischen Entspannung und Aktion
14.30 - 15.45 Uhr	Selbstreflexion: Die eigene Richtung entscheiden und Handlungsalternativen erkennen durch Empowerment: Bausteine für die Anwendung im Berufs- und Privatleben, sowie für Multiplikatoren
16.00 - 18.00 Uhr	Asanapraxis zum Thema Bewusstheit und Selbstwirksamkeit

## Freitag

07.30 - 10.00 Uhr	Tagesthema „Empfindsamkeit und Akzeptanz“, Vinyasa Yoga Flow mit Fokus auf Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstheit
10.15 - 11.30 Uhr	Konkretisierung, Veränderungen einleiten, Abfrage und Bedeutung der neu gewonnenen Erkenntnisse für den Berufsalltag
11.45 - 14.00 Uhr	Feedbackrunde und Seminarabschluss

## 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: In Beruf und Alltag anstehende Prozesse selbstverantwortlich und professionell steuern, schwierige Situationen durch fokussierten Kräfteinsatz, Gelassenheit und Ruhe meistern, erhöhte Belastbarkeit und Resistenz gegenüber Stress im Berufsleben, verstärkte Motivation und Souveränität im eigenen Einflussbereich, optimale Nutzung der eigenen Potenziale und Fähigkeiten

## Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.