

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 12.10.2026 – 16.10.2026 unter der Seminarnummer 831326 das Seminar „Aktiv leben – vital bleiben – Die besondere Rücken-Fit-Kombi“ durch

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, 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).

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 10-12 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: Aktiv leben – vital bleiben – Die besondere Rücken-Fit-Kombi
Termin: 12.10.2026-16.10.2026
Ort: Bildungsstätte Maria Rast, Euskirchen
Leitung: Ina Luna Dölken

Montag

13.30 - 14.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellung der Teilnehmenden, Einführung in das Seminar
 14.30 – 16.15 Uhr Alles eine Frage der Haltung: Bewegt in den Tag mit Übungen zur Haltungsschulung für einen energiereichen Arbeitsbeginn.
 16.15 – 17.15Uhr Das ganzheitliche Gesundheitsverständnis: Die tragenden Säulen der Gesundheit. Einblicke in die Prinzipien und die positive Auswirkung für den beruflichen Alltag (Vortrag).
 17.15 - 18.00 Uhr Grundlagen des Myoreflex-Trainings (Kraft in der Dehnung) zur Förderung von körperlichem Wohlbefinden, Stressabbau und die Steigerung der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Einblicke in die Prinzipien und deren Relevanz für den beruflichen Alltag.
 19.30 - 20.15 Uhr Bodyscan zur besseren Körperwahrnehmungsfähigkeit. Einführung in Meditations- und Atemtechniken für die tägliche Anwendung im Beruf.
 20.15 - 21.00 Uhr Reflexionsrunde: Was habe ich an dem Tag gelernt und Positives erfahren?

Dienstag

09.30 - 11.00 Uhr Start in den Tag, Klärung offener Fragen, Bewegt in den Tag mit Übungen zur Haltung für einen energiereichen Arbeitsbeginn
 11.15 - 12.45 Uhr Die Auswirkung von Bewegung auf unsere Gesundheit für den beruflichen Alltag. Erkenntnis und praktische Anwendungsmöglichkeiten, ein Aufruf zu täglicher Bewegung zur Optimierung der körperlichen Verfassung und Stressabbau am Arbeitsplatz (Vortrag)
 14.00 - 15.30 Uhr Vertiefung der Grundlagen der Myoreflex-Trainingstherapie. Integration für den beruflichen Alltag zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität und mentaler Ausgeglichenheit im Kontext der beruflichen Anforderungen.
 15.45 - 17.15 Uhr Vorstellung verschiedener Entspannungsmethoden für jeden Tag in Kurzform. Beispielsweise PME und AT, als wissenschaftlich belegtes Körperwahrnehmungs-Training im beruflichen Kontext.
 17:15 - 18.00 Uhr Reflexionsrunde: Was habe ich an dem Tag gelernt und Positives erfahren?

Mittwoch

09.30 - 11.00 Uhr Start in den Tag, Klärung offener Fragen, Bewegt in den Tag mit ausgesuchten Haltungsübungen - für einen energiereichen Arbeitsbeginn.
 11.15 - 12.45 Uhr Einblick in die Prinzipien des Trainings-Parcours und deren Relevanz für den beruflichen Alltag.
 Auseinandersetzung zur Förderung von Balance, Aufrichtung, Dehnung und Kräftigung, Wohlbefinden und Stressbewältigung im beruflichen Kontext.
 14.00 - 15.30 Uhr Sinnvolle Übungs-Kombinationen und Integration für den beruflichen Alltag zur Förderung von Balance, Beweglichkeit Kraft, Flexibilität und mentaler Ausgeglichenheit im Kontext der beruflichen Anforderungen
 15.45 - 16.30 Uhr Bewegte Entspannungsmeditationen als alternatives Angebot zu einer Ruhe-Meditation: Anwendung und Integration der Entspannungstechnik in den Arbeitsalltag
 16.30 - 17.45 Uhr Reflexionsrunde: Was habe ich an dem Tag gelernt und Positives erfahren?

Donnerstag

09.30 - 11.00 Uhr Start in den Tag, Klärung offener Fragen, Bewegt in den Tag mit ausgesuchten Haltungsübungen - für einen energiereichen Arbeitsbeginn.
 11.15 - 12.45 Uhr Selbstfürsorge und Achtsamkeit: wichtige Aspekte zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
 Erkenntnisse und Anwendungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag (Vortrag)
 14.00 - 15.30 Uhr Parcours 2, sinnvolle Übungs-Kombinationen und Integration für den beruflichen Alltag zur Förderung von Balance, Beweglichkeit Kraft, Flexibilität und mentaler Ausgeglichenheit im Kontext der beruflichen Anforderungen
 15.45 - 16.30 Uhr Intensive Sinneswahrnehmung: Visualisierungstechniken und praktische, täglich anwendbare Kurz-Meditationen für mehr Achtsamkeit und Präsenz im Beruf
 16.30 - 17.15Uhr Reflexionsrunde: Was habe ich an dem Tag gelernt und Positives erfahren?

Freitag

07.30 - 08.30 Uhr Start in den Tag, Klärung offener Fragen, Bewegt in den Tag mit Rückblick zu den erlernten Haltungsübungen für einen energiereichen Arbeitsbeginn.
 08.30 - 11.00 Uhr Resilienz: Psychische Widerstandskraft für berufliche Herausforderungen stärken. Vorstellung der Prinzipien und Erkenntnisse der Resilienz im beruflichen Kontext.
 11.00 - 13.30 Uhr Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung.

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 Seminarteilnehmende 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 Mitarbeitende)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
Im Einzelnen: Änderungen der Sehgewohnheiten, Abbau von Bildschirm-Sehstress, Regeneration müder und erschöpfter Augen, wirkungsvolle Entspannung der Augen, Vorbeugen von Alterssichtigkeit, Optimierung der Sehleistung, Reduktion von Stress, Stress-Situationen gelassener angehen

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. 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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.