

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 19.04.2027 – 23.04.2027 unter der Seminarnummer 831327 das Seminar „Gesund in Bewegung: Nordic Walking und Qi Gong im Berufsalltag“ 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: Gesund in Bewegung: Nordic Walking und Qi Gong im Berufsalltag
Gesundheitsförderung, Beweglichkeit und Stresskompetenz im beruflichen Kontext
Termin: 19.04.-23.04.2027
Ort: Euskirchen, Bildungsstätte Maria Rast
Leitung: Ina Luna Dölken

Montag

13.30 - 14.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, 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 und Techniktraining für die Nordic Walking Einheiten für einen energiereichen Arbeitsbeginn.
16.15 - 17.15 Uhr Das ganzheitliche Gesundheitsverständnis: Die tragenden Säulen der Gesundheit. Einblicke in die Kernprinzipien jeder Säule und die positiven Auswirkungen für den beruflichen Alltag.
17.15 - 18.15 Uhr Praxis der Shi Bashi Übungen (eine leicht erlernbare Form des medizinischen Qi Gong) zur Förderung des körperlichen Wohlbefindens, Stressabbau und Steigerung der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.
19.30 - 20.15 Uhr Die achtzehn Shi Bashi Übungen. Einblicke in die drei Hauptprinzipien und positive Auswirkungen für den beruflichen Alltag. zur besseren Körperwahrnehmungsfähigkeit.(Vortrag).
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 Nordic Walking 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 Weitere Qi Gong Übungseinheiten zur Integration für den beruflichen Alltag zur Förderung von Beweglichkeit, Balance, Flexibilität und Dehnfähigkeit und Ausgeglichenheit im Kontext der beruflichen Anforderungen.
15.45 - 17.15 Uhr Standortbestimmung Gesundheit und Arbeitsalltag: Welche Belastungen und Ressourcen prägen meinen Berufsalltag?
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 und Nordic-Walking für einen energiereichen Arbeitsbeginn.
11.15 - 12.45 Uhr Weitere Qi Gong Übungen 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 Gesundheitsförderung: Eine kleine Reise zur Wirbelsäule. Wertvolle Informationen für ein bewusstes Wahrnehmen möglicher Haltungsproblematiken.
15.45 - 16.30 Uhr Entspannung und Stressbewältigung, Transfer 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 Nordic Walking für einen energiereichen Arbeitsbeginn.
11.15 - 12.45 Uhr Achtsamkeit: wichtige Aspekte zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Erkenntnisse und Anwendungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag (Vortrag)
14.00 - 15.30 Uhr Qi Gong Übungen, sinnvolle Übungs-Kombinationen und Integration für den beruflichen Alltag zur Förderung von Balance, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, bewusstem Atem 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 - 17.15 Uhr 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 Nordic Walking und Rückblick auf die erlernten Übungen und Methoden für einen energiereichen Arbeitsbeginn.
08.30 - 11.00 Uhr Vorstellung zentraler Resilienzfaktoren und aktueller Erkenntnisse zur psychischen Widerstandsfähigkeit im beruflichen Kontext.
11.00 - 13.30 Uhr Abschluss: Gesprächsrunde, Zusammenfassung, Reflexion und Austausch zu Transfermöglichkeiten in den beruflichen Alltag, 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:** Förderung von Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und gesundheitsorientiertem Verhalten im Arbeitsalltag, Kennenlernen und Anwenden ausgewählter Übungen aus Nordic Walking und Qi Gong, Entwicklung von Strategien zum Umgang mit beruflichen Belastungen und Stress, Stärkung von Balance, Regeneration und Resilienz im beruflichen Kontext, Förderung der Fähigkeit, gesundheitsfördernde Bewegungs- und Entspannungsangebote im eigenen beruflichen Umfeld einzusetzen oder weiterzugeben.

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.