

**Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Lohmarer Institut führt vom 23.10. – 27.10.2023 unter der Seminarnummer 831423 das Seminar „Mehr Energie für den Berufsalltag durch Yoga, Meditation und die vier Elemente“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) 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**: 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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B23-117657-44 vom 26.09.2022 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 - Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025).

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 HmbBUG).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 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:** Mehr Energie für den Berufsalltag durch Yoga, Meditation und die vier Elemente  
**Termin:** 23.10. – 27.10.2023  
**Ort:** Einbeck  
**Leitung:** Subhadra Gabriele Pohly

### Montag

13.30 - 15.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise  
15.00 - 16.30 Uhr Vortrag: Möglichkeiten für mehr Vitalität und eine aktive Gesunderhaltung im Beruf und Alltag, Einführung in das Yoga in Theorie und Praxis, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
16.45 - 18.15 Uhr Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit  
19.30 - 21.00 Uhr Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Dienstag

09.15 - 10.30 Uhr Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Erde erfahren und diese für mehr Standhaftigkeit, Ausdauer und Sicherheit in meinem Berufsalltag nutzen?  
10.45 - 12.30 Uhr Achtsamkeitsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.00 - 15.30 Uhr Welche Möglichkeiten bietet uns Yoga, um unseren Berufsalltag zu erleichtern?  
15.45 - 17.45 Uhr Hatha Yoga-Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Mittwoch

09.15 - 10.30 Uhr Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Wasser erfahren und für mehr Selbstvertrauen, Intuition und Kreativität in meinem Berufsalltag nutzen?  
10.45 - 12.30 Uhr Achtsamkeitsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.00 - 15.30 Uhr Wie lassen sich entspannungsfördernde Verfahren im beruflichen Alltag integrieren?  
15.45 - 17.45 Uhr Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Donnerstag

09.15 - 10.30 Uhr Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Feuer erfahren und für mehr Energie und Freude in meinem Berufsalltag nutzen?  
10.45 - 12.30 Uhr Regenerationsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.00 - 15.30 Uhr Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Luft erfahren und für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in meinem Berufsalltag nutzen?  
15.45 - 17.45 Uhr Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Freitag

07.30 - 12.00 Uhr Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie Bewusstwerdung der eigenen Gestaltungskompetenz, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld  
12.00 - 13.30 Uhr Abschließende Yoga- Entspannungs- und Meditationsübungen, Abschlussrunde

### Dienstag - Donnerstag zusätzlich:

09.00 - 09.15 Uhr Meditation als Einstimmung

*Änderungen vorbehalten*

### 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:** Stärkung der Körperwahrnehmung sowie der Flexibilität von Körper und Geist; Abbau von Anspannungen, Stärkung der inneren Ruhe und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit; Verbesserung von Präsenz, Konzentration, Kreativität und Intuition; Stärkung von Selbstvertrauen und Entscheidungskraft durch Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen

### Zielgruppe:

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

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige.
- 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.