BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 11.08. - 15.08.2025 unter der Seminarnummer 831425 das Seminar „Die Kraft der Mitte stärken mit Hatha Yoga und Qi Gong für mehr Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag“

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

- **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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B24-125784-16 vom 23.01.2024 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 und für die Arbeit mit Klienten; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-24-0300 vom 22.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 08.09.2026)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 73 – 127537 vom 22.07.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.10.2027)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63307 vom 04.11.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 03.11.2027).
- **Brandenburg** (gemäß Aktenzeichen 46-P-60719 vom 30.10.24, anerkannt Zeitraum Montag-Freitag gültig bis 15.08.2025)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1329/25 vom 06.01.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 06.04.2027)

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)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema:	Die Kraft der Mitte stärken mit Hatha Yoga und Qi Gong für mehr Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag
Ort:	Einbeck
Dozentin:	Saraswati Gabriele Pohly
Termin:	11.08. - 15.08.2025

Montag

13:30 - 14:30 Uhr	Einführung in die Seminarinhalte und Einordnung in den beruflichen Kontext
14:30 - 15:30 Uhr	Vortrag: Geschichte des Yoga und des Qi Gong und ihre Bedeutung für die Selbstfürsorge im Berufsalltag
15:30 - 18:30 Uhr	Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
19:30 – 20:30 Uhr	Standortbestimmung, Intention und Zielformulierung für das Seminar

Dienstag

09:00 - 10:30 Uhr	Vortrag: Einführung in das Yoga, Auswirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Psyche
10:30 - 12:00 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
15:00 - 18:00 Uhr	Vortrag: Einführung und Sinn von Qi Gong. Wie funktioniert Qi Gong? Qi Gong und Tao anschliessend: Einführung in die Qi Gong Aufwärmübungen, Qi Gong-Praxis mit Entspannung und Meditation

Mittwoch

09:00 - 10:30 Uhr	Vortrag: Wie können wir mit Yoga und Meditation den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen begegnen?
10:30 - 12:00 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
15:00 - 18:00 Uhr	Vortrag: Einführung - Was ist Qi? Formen von Qi. Theorie von Yin und Yang anschließend: Einführung in das Sonnen Qi Gong, Qi Gong-Praxis mit Entspannung und Meditation

Donnerstag

09:00 - 10:30 Uhr	Vortrag: Grundlagen und Voraussetzungen für eine wirksame Meditationspraxis
10:30 - 12:00 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
15:00 - 18:00 Uhr	Vortrag: Die drei Energiezentren (Dantiens); die Himmels-und Erdkraft aufnehmen anschließend: Qi Gong-Praxis mit Entspannung und Meditation

Freitag

07:30 - 08:30 Uhr	Meditation zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit
08:30 - 12:00 Uhr	Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse und Übungsprogramm mit dem eine Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag bewirkt werden kann, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld anschließend: Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion,
12:00 - 13:30 Uhr	Abschlussrunde, Abschlussmeditation

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:** Steigerung von körperlicher und geistiger Beweglichkeit für mehr Flexibilität im Berufsalltag, Schulung von Schulung der Körper- und Selbstwahrnehmung, Verbesserung der Entspannungsfähigkeit; Erhalt der Leistungsfähigkeit, mehr Energie im Berufsalltag, Erlernen von Körperübungen des Hatha Yoga und Qi Gong, sowie Entspannungs- und Meditationstechniken kennen, die in das Alltagsleben integriert werden können

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.