

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 12.12. – 16.12.2022 unter der Seminarnummer 831622 das Seminar „Mit Hatha- und Yin-Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden“ 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.: B21-107051-25 vom 26.10.2020 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 5276/3066/21 vom 08.10.2021 für Beschäftigte in gesundheitsfördernden, sozialen, pädagogischen, therapeutischen, medizinischen und beratenden Bereichen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 12.12.2023)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/27981 vom 20.09.2022 für alle Beschäftigten).
- **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).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn 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).

  
LOHMARER INSTITUT FÜR  
WEITERBILDUNG e.V. (LIW)  
Donrath Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

**Thema:** Mit Hatha- und Yin-Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden  
**Termin:** 12.12. – 16.12.2022  
**Ort:** Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad, Bärstadt  
**Leitung:** Subhadra Gabriele Pohly

### Montag

13:30 - 14:30 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung.  
14:30 - 15:30 Uhr Vortrag: Einführung in die Seminarinhalte und Geschichte des Yoga  
15:30 - 18:00 Uhr Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflektion  
19:00 - 20:30 Uhr Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis

### Dienstag

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Einführung - Von den Yoga-Richtungen über Yoga-Stile zum Hatha-Yoga und zum Yoga-Flow für mehr Flexibilität im Berufsalltag  
10:30 - 12:30 Uhr Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflektion  
14:00 - 17:30 Uhr Vortrag: Einführung in Yin-Yoga und Methoden, wie eine tiefgehende Entspannung der Faszien im Berufsalltag erreicht werden kann, anschließend: Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation

### Mittwoch

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Wie übt man Yoga? Auswirkungen von Yoga auf Körper und Geist, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld  
10:30 - 12:30 Uhr Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion  
14:00 - 17:30 Uhr Vortrag: Wie werden durch Yoga Selbstheilungskräfte aktiviert? Entspannungstechniken im Unterschied zu Meditation, Anwendung im Berufsalltag, anschließend: Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation

### Donnerstag

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Yin-Yoga und die Meridiane: Tieferes Verständnis der feinstofflichen Energiebahnen, um den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen zu begegnen?  
10:30 - 12:30 Uhr Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion  
14:00 - 17:30 Uhr Vortrag: Die Säulen der Meditation: Sitzhaltung, Atempbeobachtung, Meditationsobjekt, Reflektion, Kontemplation; wie kann Achtsamkeit im Berufsalltag erreicht werden, anschließend: Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation

### Freitag

07:30 - 12:30 Uhr Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie mögliche Übungsprogramme, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld, anschließend: Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion  
12.30 - 13.30 Uhr Abschlussbesprechung, Abschlussmeditation

**Kursbegleitend** Meditation als Einstimmung zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit

*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 Seminarteilnehmenden 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 Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität; Förderung von Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen; Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen; Verbesserung von Sozialkompetenz und Stressmanagement

### **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