

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 07.12. – 11.12.2026 unter der Seminarnummer 831626 das Seminar „Mehr Kraft und Ausgeglichenheit mit Yoga, Meditation und den Chakren“ 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

- **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](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)

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).

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)

## SEMINARPROGRAMM

**Thema:** Mehr Kraft und Ausgeglichenheit mit Yoga, Meditation und den Chakren  
**Termin:** 07.12. – 11.12.2026  
**Ort:** Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad, Bärstadt  
**Leitung:** Saraswati Gabriele Pohly

### Montag

13:30 - 14:00 Uhr Einführung in die Seminarinhalte und Einordnung in den beruflichen Kontext  
14:00 - 18:30 Uhr Vortrag: Die Chakrenlehre als ganzheitliches Modell innerer Ressourcen  
anschl.: „Im Körper ankommen“ - Einführung in Yoga in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflexion  
19:30 - 20:30 Uhr Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis

### Dienstag

07:30 - 08:30 Uhr Pranayama und Achtsamkeitsübung für mehr Fokussierung im Berufsalltag  
09:30 - 12:00 Uhr Vortrag Das 1. Chakra „Stabilität leben – mit beiden Beinen im Berufsleben stehen“  
anschl.: Praktische Yoga-Übungsreihe für Erdung und Standfestigkeit, Vermittlung, Anleitung, Reflexion  
15:00 - 18:00 Uhr Vortrag: Das 2. Chakra „Kreativität, Freude und schöpferischer Fluss im beruflichen Alltag“  
anschl.: Praktische Yoga-Übungsreihe zur Wiederverbindung mit der eigenen schöpferischen Kraft, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

### Mittwoch

07:30 - 08:30 Uhr Pranayama und Achtsamkeitsübung für mehr Fokussierung im Berufsalltag  
09:30 - 12:00 Uhr Vortrag: Das 3. Chakra „Die innere Führungskraft entdecken und den eigenen Weg entschlossen gehen“  
anschl.: Praktische Yoga-Übungsreihe für Klarheit, Fokussierung und Willenskraft, Vermittlung, Anleitung und Reflexion  
15:00 - 18:00 Uhr Vortrag: Das 4. Chakra „Herz öffnen, Werte leben und gemeinsam wachsen“  
anschl.: Praktische Yoga-Übungsreihe mit Herz-öffnenden Yogaübungen, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

### Donnerstag

07:30 - 08:30 Uhr Pranayama und Achtsamkeitsübung für mehr Fokussierung im Berufsalltag  
09:30 - 12:00 Uhr Vortrag: Das 5. Chakra „Sich zeigen - sich mitteilen - gehört werden“  
anschl.: Praktische Yoga-Übungsreihe mit Selbstausdruck-fördernden Yogaübungen, Vermittlung, Anleitung und Reflexion  
15:00 - 18:00 Uhr Vortrag: Das 6. Chakra „Weitblick entwickeln und mit Klarheit durch das Berufsfeld navigieren“  
anschl.: Praktische Yoga-Übungsreihe für geistige Klarheit, Präsenz und stille Sammlung, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

### Freitag

07:30 - 13:30 Uhr Pranayama und Achtsamkeitsübung für mehr Fokussierung im Berufsalltag  
Vortrag: Das 7. Chakra „Jenseits der Funktion: Arbeiten im Einklang mit dem, was wirklich zählt“  
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  
anschl.: Abschließende praktische Übungsreihe mit Yoga und Meditation, Abschlussrunde

**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 Teilnehmende darin geschult, einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.*

### Seminarziele:

- Förderung von Kraft und Flexibilität, Schulung des Körperbewusstseins, Verbesserung der Entspannungsfähigkeit,
- Aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, verbesserter Fluss unserer Lebensenergie,
- Verbesserung der Stress-kompetenz, besserer Umgang mit Herausforderungen im Berufsalltag,
- Den Transfer in konkrete Arbeitssituationen gewährleisten, damit jeder Teilnehmer seine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt
- Vermittlung und Anleitung sowie Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe im Sinne der heilberuflichen Indikation für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

### Zielgruppe:

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