**Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Lohmarer Institut führt vom 02.05. – 09.05.2026 unter der Seminarnummer 831826das Seminar „Für den Berufsalltag auftanken mit Entspannung, Yoga und Meditation“ 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
* **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2880/24 vom 06.09.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 20.10.2026)
* **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B25-129541-16 vom 27.09.2024 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 sowie für die Arbeit mit Klienten, Patienten und für Multiplikatoren, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2027)
* **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63596 vom 07.01.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.01.2028).

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)

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

**Thema:** Für den Berufsalltag auftanken mit Entspannung, Yoga und Meditation

**Termin:** 02.05. – 09.05.2026

**Ort:** Cala Mondrago

**Leitung:** Saraswati Gabriele Pohly

**Samstag Anreisetag**

**Sonntag**

09.00 – 10.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise

10.45 – 12.30 Uhr Vortrag: Möglichkeiten für mehr Vitalität und eine aktive Gesunderhaltung im Beruf und Alltag

Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

15.00 – 16.30 Uhr Hatha Yoga Praxis zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

16.45 – 18.15 Uhr Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

**Montag**

09.00 – 10.30 Uhr Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

10.45 – 12.30 Uhr Vortrag: Möglichkeiten für mehr Vitalität und eine aktive Gesunderhaltung im Beruf und Alltag

Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion (Fortsetzung)

15.00 – 16.30 Uhr Hatha Yoga Praxis zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

16.45 – 18.15 Uhr Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

**Dienstag**

09.00 - 10.30 Uhr Vortrag: Einführung in das Yoga, Auswirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Psyche

10.45 - 12.30 Uhr Achtsamkeitsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

15.00 - 16.30 Uhr Welche Möglichkeiten bietet uns Yoga, um unseren Berufsalltag zu erleichtern?

16.45 - 18.15 Uhr Hatha Yoga-Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

**Mittwoch**

09.00 - 10.30 Uhr Vortrag: Wie können wir mit Yoga und Meditation den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen begegnen?

10.45 - 12.30 Uhr Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

15.00 - 16.30 Uhr Wie lassen sich entspannungsfördernde Verfahren im beruflichen Alltag integrieren?

16.45 - 18.15 Uhr Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

**Donnerstag**

09.00 - 10.30 Uhr Vortrag: Grundlagen und Voraussetzungen für eine wirksame Meditationspraxis

10.45 - 12.30 Uhr Regeneration-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

15.00 - 16.30 Uhr Vortrag: Ein gesundes Zeitmanagement entwickeln durch eine Fokussierung und Zentrierung auf das Wesentliche

16.45 - 18.15 Uhr Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

**Freitag**

07.30 - 10.30 Uhr Vortrag: Zusammenfassung und Bewusstwerdung der Erkenntnisse; Gruppenarbeit Bezug nehmend auf die Take-Home-Points, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

10.30 - 12.30 Uhr Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

Maßnahmenplan für die Umsetzung im Alltag

12.30 – 13.30 Uhr Zusammenfassung und Abschlussrunde

**Samstag Abreisetag**

*Änderungen vorbehalten*

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

**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 für u.a. folgende Zielgruppen:

* Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
* 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.