

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 02.05. – 09.05.2026 unter der Seminarnummer 831826 das 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

- **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).

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

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Für den Berufsalltag auftanken mit Entspannung, Yoga und Meditation
Termin: 02.05. – 09.05.2026
Ort: Cala Mondrago
Leitung: Saraswati Gabriele Pohly

Samstag Sonntag

Anreisetag

09.00 – 10.30 Uhr
10.45 – 12.30 Uhr

Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
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
16.45 – 18.15 Uhr

Hatha Yoga Praxis zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Montag

09.00 – 10.30 Uhr
10.45 – 12.30 Uhr

Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
Vortrag: Möglichkeiten für mehr Vitalität und eine aktive Gesunderhaltung im Beruf und Alltag
Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion (Fortsetzung)
Hatha Yoga Praxis zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

15.00 – 16.30 Uhr
16.45 – 18.15 Uhr

Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr
10.45 - 12.30 Uhr
15.00 - 16.30 Uhr
16.45 - 18.15 Uhr

Vortrag: Einführung in das Yoga, Auswirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Psyche
Achtsamkeitsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
Welche Möglichkeiten bietet uns Yoga, um unseren Berufsalltag zu erleichtern?
Hatha Yoga-Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr

10.45 - 12.30 Uhr
15.00 - 16.30 Uhr
16.45 - 18.15 Uhr

Vortrag: Wie können wir mit Yoga und Meditation den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen begegnen?
Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
Wie lassen sich entspannungsfördernde Verfahren im beruflichen Alltag integrieren?
Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr
10.45 - 12.30 Uhr
15.00 - 16.30 Uhr
16.45 - 18.15 Uhr

Vortrag: Grundlagen und Voraussetzungen für eine wirksame Meditationspraxis
Regeneration-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
Vortrag: Ein gesundes Zeitmanagement entwickeln durch eine Fokussierung und Zentrierung auf das Wesentliche
Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Freitag

09.30 - 12.30 Uhr

14.30 - 16.30 Uhr
16.30 – 17.30 Uhr

Vortrag: Zusammenfassung und Bewusstwerdung der Erkenntnisse; Gruppenarbeit Bezug nehmend auf die Take-Home-Points, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
Maßnahmenplan für die Umsetzung im Alltag
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. Die Samstage dienen der An- bzw. Abreise und sind nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.