



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donratherstr. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 03.12.2018 – 07.12.2018 unter der Seminarnummer 832018 das Seminar „Eigene Potenziale erkennen durch Iyengar®-Yoga“ durch.

Ich

wohnhaft in

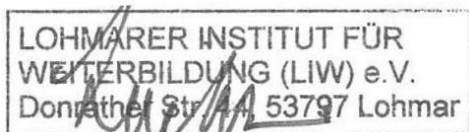
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- Saarland: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des 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 ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit 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.: 65266 vom 09.03.2018 für Arbeitnehmer/innen, die die Veranstaltung im Sinne der heilpraktischen Indikation für die Arbeit mit Klienten benötigen, Anerkennung gültig bis 31.12.2020)
- Berlin (gemäß Geschäftszeichen II D 15 - 100722 vom 14.05.2018 für Arbeitnehmer/innen, die genannte Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 03.12.2019)
- Brandenburg (gemäß Geschäftszeichen 26.13-40107 vom 15.05.2018 für Arbeitnehmer/innen, die genannte Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 03.06.2019).
- Für Hamburg gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 HBUG).

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: „Eigene Potenziale erkennen durch Iyengar®-Yoga“
Ort: Kloster Steyl, Venlo (NL)
Dozentin: Ute Weltheroth
Termin: 03.12.- 07.12.2018

Montag

13.30 - 15.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen
Teilnehmer/Innenvorstellung, Einführung in das Seminar
15.00 - 16.00 Uhr Theorie & Praxis von Yoga für Fortgeschrittene, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
16.15 - 18.15 Uhr Yogalektionen zur Regenerierung – Entspannungstechniken am Arbeitsplatz
19.30 - 21.00 Uhr Zen-Meditation und Tiefenentspannung: Meditation und Stressmanagement; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Theorie: Yoga und das Modell menschlicher Potentiale
10.15 - 12.15 Uhr Yoga-Praxis: Ausrichtung, Stabilität und Balance, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Wer bin ich und wer will ich sein?
Selbsttest, Reflektion Austausch in Kleingruppen
16.45 - 18.00 Uhr Fortgeschrittene rekreative Asanafolgen zur Schulung von Standkraft, Achtsamkeit, Konzentration und Gelassenheit/ Atemübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
19.30 - 20.15 Uhr Zen-Meditation und Tiefenentspannung: Meditation und Stressmanagement; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr Theorie: persönliche Werte - Erkennung und Umsetzung
10.15 - 12.15 Uhr Yoga-Praxis und gute (Rücken)-Haltung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Kleingruppenarbeit): Biographie-Arbeit: unterstützende Autoritäten. Austausch, Reflektion, Schlussfolgerungen für die Zukunft
16.45 - 18.00 Uhr Fortgeschrittene rekreative Asanafolgen zur Schulung von Standkraft, Achtsamkeit, Konzentration und Gelassenheit/ Atemübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
19.30 - 20.15 Uhr Zen-Meditation und Tiefenentspannung: Meditation und Stressmanagement; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr Theorie: Zukunftsvisionen entwickeln, Ziele ordnen, Prioritäten setzen
10.15 - 12.15 Uhr Yoga-Praxis und ein ruhiger Geist. Yoga als Vorbeugung vor psychischer Ermüdung und Burn-Out, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Kleingruppenarbeit): Effizienz: Hindernisse, Zweifel, mit Kritik umgehen, Misserfolg überstehen – hypnosystemische Übung: Dialog mit meinem zukünftigen Ich
16.45 - 18.00 Uhr Fortgeschrittene rekreative Asanafolgen zur Schulung von Standkraft, Achtsamkeit, Konzentration und Gelassenheit/ Atemübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
19.30 - 20.15 Uhr Zen-Meditation und Tiefenentspannung: Meditation und Stressmanagement; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Freitag

08.00 - 11.00 Uhr Fortgeschrittene Asanafolgen, Tiefenentspannung, Achtsamkeit
11.15 - 13.30 Uhr Veränderungen einleiten, Prophylaxe individuell entwickeln; Umsetzung des Gelernten im (beruflichen) Alltag, Didaktische Hilfen für die Möglichkeit des Weitergebens der Übungen in verschiedenen Berufssituationen;
Abschlussbesprechung und Abschlussmeditation

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Förderung emotionaler und sozialer Kompetenz, Förderung von Konzentration, Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Verbesserung des individuellen Stressmanagements, Förderung der Stress-Kompetenz, Höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Umsetzung persönlicher Ziele in den (Arbeits-) Alltag

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmer/innen 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.