BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 05.05. - 09.05.2025 unter der Seminarnummer 832025 das Seminar „Persönliche 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

- **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)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B25-129281-91 vom 19.09.2024, 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, gültig bis 31.12.2027)
- **Brandenburg** (gemäß GeschZ. 46-P-60468 vom 07.11.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag gültig bis 09.05.2025)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG unter dem Geschäftszeichen WBG/B/33916 vom 23.01.2025 für alle Beschäftigten)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen I I I7-55n-4145-1294-24-3581 vom 20.02.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.05.2027).

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 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)

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

Thema:	Persönliche Potenziale erkennen durch Iyengar®-Yoga
Ort:	Einbeck
Dozentin:	Ute Welteroth
Termin:	05.05. - 09.05.2025

Montag

13.30 - 15.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
15.15 - 16.00 Uhr	Abfragen von Erwartungen und Wünschen, Zielformulierung
16.00 - 18.15 Uhr	Yogapraxis für Stabilität und Flexibilität des Rückens – Entspannungstechniken am Arbeitsplatz
19.30 - 20.15 Uhr	Workshop/Reflexionsgruppen: hypnosystemische Übung: Positives Spekulieren
20.15 - 21.00 Uhr	Einführung in die Meditation: Meditation und Stressmanagement

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr	Vortrag /Reflexion: Yoga und das Modell menschlicher Potentiale
10.15 - 12.15 Uhr	Yogapraxis: Ausrichtung der Wirbelsäule für die korrekte Haltung in Beruf und Alltag
15.00 - 16.30 Uhr	Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Wer bin ich und wer will ich sein? Selbstdefinition und Veränderungsziele definieren
16.30 - 18.00 Uhr	Iyengar-Yoga für Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
19.30 - 20.00 Uhr	Abendmeditation – Stilles Stizen (fakultativ)

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr	Vortrag/Reflexion: Das Modell der 5 Koshas (Upanishaden)
10.15 - 12.15 Uhr	Yoga-Praxis und entspannter Nacken und Schultern
15.00 - 16.30 Uhr	Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Biografie-Arbeit: unterstützende Autoritäten. Austausch, Reflektion, Schlussfolgerungen für die Zukunft
16.30 - 18.00 Uhr	Iyengar-Yoga für Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
19.30 - 20.00 Uhr	Abendmeditation – Stilles Stizen (fakultativ)

Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr	Vortrag/Kleingruppenarbeit: Effizienz: Hindernisse, Zweifel, mit Kritik umgehen, Misserfolg überstehen – hypnosystemische Übung: Dialog mit meinem zukünftigen Ich
10.15 - 12.15 Uhr	Yoga und seine mentalen Wirkungen auf die Erschließung persönlicher Potentiale
15.00 - 16.30 Uhr	Workshop (Kleingruppenarbeit): Zukunftsvisionen entwickeln, Ziele ordnen, Prioritäten setzen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
16.30 - 18.00 Uhr	Iyengar-Yoga für Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
19.30 - 20.00 Uhr	Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)

Freitag

07.30 - 10.00 Uhr	Yogalektionen: Zusammenfassung des Gelernten: Aufrichtung, Ausdauer, Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung
10.00 - 12.30 Uhr	Dyaden-Arbeit: Veränderungen einleiten: mein persönliches Change-Projekt - Zielüberprüfung, Chancen und Risiken. Didaktische Hilfen für die Möglichkeit des Weitergebens der Übungen in verschiedenen Berufssituationen;
12.30 - 13.30 Uhr	Abschlussrunde: Reflektion des Erlernten, Transfer in den Berufsalltag, Zusammenfassung

Änderungen vorbehalten

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 u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende 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.