

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 16.05.2022 – 20.05.2022 unter der Seminarnummer 832122 das Seminar „Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga – Aufbaumodul“ 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)
- **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 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)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72 – 116123 vom 18.10.2021 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 16.05.2024)
- **Niedersachsen** (gemäß Veranstaltungsnummer B22-113727-52 vom 17.01.2022 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. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/26731 vom 27.01.2022 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen).

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 mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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 e.V. (LIW)  
Donrath Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: „Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga – Aufbaumodul“  
Ort: Haus Pegasus, Krummendeich  
Dozentin: Christine Bader  
Termin: 16.05.- 20.05.2022

### Montag

13.30 - 15.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise  
15.00 - 16.00 Uhr Abfragen von Erwartungen und Wünschen, Zielformulierung  
16.15 – 18.15 Uhr Yogapraxis zur Entspannung und Lösung von Blockaden.  
Entspannungstechniken am Arbeitsplatz  
19.30 - 20.15 Uhr Workshop/Reflexionsgruppen: Kontrolle oder Gehenlassen? Yoga und Gefühle  
20.15 - 21.00 Uhr Einführung in die Meditation: Selbstwahrnehmung von emotionalen und kognitiven Prozessen

### Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Vortrag/Reflexion: Patanjalis 10 Gebote der Lebensfreude Teil 1 (Die 5 Yamas)  
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): Selbstwahrnehmung, -klärung und -fürsorge  
16.30 - 18.00 Uhr Iyengar-Yoga für Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)

### Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr Vortrag/Reflexion: Patanjalis 10 Gebote der Lebensfreude Teil 2 (Die 5 Niyamas)  
10.15 - 12.15 Uhr Yoga-Praxis und entspannter Nacken und Schultern  
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Es ist die Liebe, die uns mit uns selbst und anderen verbindet - Liebe als Potenzial - Austausch, Reflektion  
16.30 - 18.00 Uhr Iyengar-Yoga für Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)

### Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr Vortrag/Kleingruppenarbeit: Vom Ego zum Selbst – Chancen für die Humanität der Gesellschaft  
10.15 - 12.15 Uhr Yoga und Brust-Herz-Öffnung  
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Kleingruppenarbeit): Liebe als Revolution – Fazit und Ausblick einer künftigen Kultur der Liebe (Gerald Hüther)  
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

### 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:** 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:

- 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.