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 02.12.2019 – 06.12.2019 unter der Seminarnummer 832219 das Seminar „Mit ganzem Herzen sein mit 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)
- 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- Schleswig-Holstein (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/20838 vom 17.07.2019 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es sei denn, der Arbeitgeber stimmt der Teilnahme an der Veranstaltung gem. § 14 Abs. 2 WBG zu).

- 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).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 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:	„Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga“
Ort:	Kloster Steyl, Venlo (NL)
Dozentin:	Ute Welteroth
Termin:	02.12.- 06.12.2019

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
16.15 – 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/Refelxion: 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 Stizen (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 Stizen (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

08.00 - 10.00 Uhr	Yogalektionen: Zusammenfassung des Gelernten: Aufrichtung, Ausdauer, Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung
10.15 - 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 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.