

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 21.10.2024 – 25.10.2024 unter der Seminarnummer 832224 das Seminar „Mehr Ausgeglichenheit im Beruf durch Iyengar®-Yoga und Ayurveda“ 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:** Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 74 – 125517 vom 23.01.2024 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufsfeldern sowie für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitende, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, Anerkennung gültig bis 21.10.2026)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG in Verbindung mit der BilFVO unter dem Geschäftszeichen WBG/B/32010 vom 08.03.2024 für alle Beschäftigten)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B24-126894-24 vom 26.03.2024 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 Teilnehmenden und für Multiplikatoren. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-24-0106 vom 24.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 20.10.2026).
- 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 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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Mehr Ausgeglichenheit im Beruf durch Iyengar®-Yoga und Ayurveda
Ort: Tagungshaus Karneol, Steinfurt
Dozentin: Ute Weltheroth
Termin: 21.10.2024 – 25.10.2024

Montag

13.30 - 15.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
15.00 - 16.00 Uhr Abfragen von Erwartungen und Wünschen, Zielformulierung
16.15 – 18.15 Uhr Yogapraxis für Stabilität und Flexibilität des Rückens – Entspannungstechniken am Arbeitsplatz
19.30 - 20.15 Uhr Workshop/Reflexionsgruppen: Yoga und Ayurveda – die Geschichte einer Renaissance
20.15 - 21.00 Uhr Einführung in die Meditation: Meditation und Stressmanagement

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Vortrag/Reflexion: Gesundheit und Krankheit im Ayurveda
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): Die drei Doshas Vata, Pita und Kapha als Bestandteile der individuellen Konstitution/ Fragebogenauswertung
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: Rajas, Tamas und Sattva- Grundlagen ayurvedischer Psychologie
10.15 - 12.15 Uhr Yoga-Praxis und entspannter Nacken und Schultern
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Ernährung – Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Yoga und Ayurveda
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: Wirkungen der Yoga-Asanas auf die Doshas
10.15 - 12.15 Uhr Yoga-Praxis: Fortsetzung: Yoga und seine Wirkungen auf die Doshas
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Kleingruppenarbeit): Erstellen eines Übungsprogramms für mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Gesundheit
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 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 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.