

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 21.09.2026 – 25.09.2026 unter der Seminarnummer 832226 das Seminar „Neue Energie im Beruf 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)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-25-0199 vom 23.07.2025. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 19.10.2027).
- 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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga
Ort: Kloster Steinfeld
Dozentin: Ute Welteroth
Termin: 21.09.2026 – 25.09.2026

Montag

13.30 - 14.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
14.45 - 16.45 Uhr Abfragen von Erwartungen und Wünschen, Zielformulierung
17.00 - 18.30 Uhr Yogapraxis für Stabilität und Flexibilität des Rückens – Entspannungstechniken am Arbeitsplatz
19.30 - 20.30 Uhr Workshop/Reflektionsgruppen: Yoga und Gesundheit als Veränderungs- und Lernprozess in Beruf und Freizeit
20.30 - 21.00 Uhr Einführung in die Meditation: Meditation und Stressmanagement

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh: Innehalten als Ressource im Berufsalltag
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): mehr Klarheit über die eigenen Wünsche und Ziele
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 Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh: Freude als Ressource im Berufsalltag
10.15 - 12.15 Uhr Yoga-Praxis und entspannter Nacken und Schultern
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Spannungen lösen durch Iyengar Yoga
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 Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh: Gehen im Alltag und am Arbeitsplatz als Ressource
10.15 - 12.15 Uhr Yoga und seine mentalen Wirkungen als Vorbeugung vor psychischer Ermüdung und Burn-Out
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Kleingruppenarbeit): Erarbeitung und Integration einer neuen Weise des Arbeitens
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.
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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.