

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 14.02. – 18.02.2022 unter der Seminarnummer 832322 das Seminar „Neue Energie im Beruf durch 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.

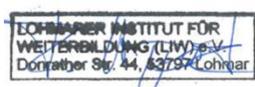
Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **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 75 – 108598 vom 08.11.2019 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung gültig bis 19.04.2022)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B20-105974-22 vom 03.08.2020 für die Arbeit mit Klienten, Patienten und Teilnehmenden für Multiplikatoren. Diese Anerkennung gilt für Beschäftigte, die die Inhalte für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen, Anerkennung gültig bis 31.12.2022)

**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: Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga – Aufbaumodul  
Ort: Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad, Bärstadt  
Dozentin: Ute Weltheroth  
Termin: 14.02. – 18.02.2022

### Montag

13.30 - 14.30 Uhr Abfragen von Erwartungen und Wünschen, Zielformulierung  
14.45 - 16.45 Uhr Yogapraxis für Stabilität und Flexibilität des Rückens –  
Entspannungstechniken am Arbeitsplatz  
17.00 - 18.30 Uhr Workshop/Reflektionsgruppen: Yoga und Gesundheit als Veränderungs- und Lernprozess in  
Beruf und Alltag  
19.30 - 21.00 Uhr Iyengar-Yoga für Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld

### Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Theorie: Yoga als Ressource für die Work-Life Balance  
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): Exploration unserer Stressorgane/Abbaustrategien  
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 Theorie: Dosierung der beruflichen Identifikation durch Yoga  
10.15 - 12.15 Uhr Yoga-Praxis und entspannter Nacken und Schultern  
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Yoga und das Modell der Gesunderhaltung  
(Salutogenese nach Antonovsky)  
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 Theorie: Yoga für einen leichteren Umgang mit beruflichen Herausforderungen  
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 eines Yoga-Programms,  
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.  
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 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.