

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 08.03.2027 – 12.03.2027 unter der Seminarnummer 832327 das Seminar „Vital und dynamisch mit Qi-F-Yo und visueller Fitness in Beruf und Alltag“ durch

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, 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](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).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2777/25 vom 19.05.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 05.10.2027)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B25-134046-32 vom 18.06.2025 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 und für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitende. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2027)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen II 17-55n-4145-1294-24-3762 vom 23.06.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 05.10.2027)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 65671 vom 05.02.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.02.2029).

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:** Vital und dynamisch mit Qi-Fa-Yo und visueller Fitness in Beruf und Alltag  
**Termin:** 08.03.2027 – 12.03.2027  
**Ort:** Akademie Nordeifel, Hellenthal  
**Leitung:** Ina Luna Dölken

### Montag

13.30 - 14.00 Uhr Begrüßung mit Ausblick auf die Bildungswoche  
14.00 - 15.00 Uhr Einblicke in die Prinzipien des Qi-Gong  
15.00 - 16.00 Uhr Dynamisch und fließend bewegt mit Qi-Gong  
16.15 - 17.45 Uhr Grundlagen des Faszientrainings in Theorie und Praxis  
19.00 - 20.00 Uhr Qi-Gong und Faszientraining-ein optimales Zusammenspiel  
20.00 - 21.00 Uhr Feedback, Reflektion des Tages

### Dienstag

09.00 - 09.30 Uhr Ankommen und offene Fragen  
09.30 - 10.00 Uhr Bewegt in den Tag mit Qi-Gong und Faszientraining  
10.00 - 11.00 Uhr Yoga-Therapie zur weiteren Ergänzung und Komplettierung des Programms  
11.00 - 12.00 Uhr Qi-Fa-Yo, das Komplettprogramm/Praxis  
14.30 - 16.00 Uhr Was ist Ganzheitliches Sehtraining?  
16.00 - 17.30 Uhr Entspannung und Stressbewältigung, Achtsamkeit und Bewusstheit, auch für die Augen  
17.30 - 18.00 Uhr Feedback und Reflektion des Tages

### Mittwoch

09.00 - 09.30 Uhr Ankommen und offene Fragen  
09.30 - 12.00 Uhr Bewegt in den Tag mit Qi-Fa-Yo  
14.30 - 16.00 Uhr Sehtrainingsübungen zur Augenbeweglichkeit  
16.00 - 17.30 Uhr Entspannung und Stressbewältigung mit ganzheitlicher Ausrichtung für Körper und Augen  
17.30 - 18.00 Uhr Feedback, Reflektion des Tages

### Donnerstag

09.00 - 09.30 Uhr Ankommen und offene Fragen  
09.30 - 10.00 Uhr Bewegt in den Tag mit Qi-Fa-Yo  
10.00 - 11.00 Uhr Qi-Fa-Yo intensiv  
11.00 - 12.00 Uhr Sehtrainingsübungen zur Akkommodation und Fusion  
14.30 - 15.30 Uhr Yin-Yoga, eine etwas andere Trainingsform  
15.30 - 17.30 Uhr Entspannung und Stressbewältigung mit ganzheitlicher Ausrichtung, Schwerpunkt Achtsamkeit  
17.30 - 18.00 Uhr Feedback und Reflektion

### Freitag

07.30 - 08.00 Uhr Ankommen und offene Fragen  
08.00 - 09.30 Uhr Bewegt in den Tag mit Qi-Fa-Yo und Entspannung  
09.30 - 13.00 Uhr Psychologische Aspekte des Sehens  
13.00 - 13.30 Uhr Feedback, Formalitäten und Abschluss

*Änderungen vorbehalten*

### Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:

*Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmende erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.*

### 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 Mitarbeitende)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen  
**Im Einzelnen:** Änderungen der Sehgewohnheiten, Abbau von Bildschirm-Sehstress, Regeneration müder - und erschöpfter Augen, wirkungsvoller Entspannung der Augen, Vorbeugen von Alterssichtigkeit, Optimierung der Sehleistung, Reduktion von Stress, Stress-Situationen gelassener angehen

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. 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.