

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 03.10. – 08.10.2021 unter der Seminarnummer 832421 das Seminar „Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

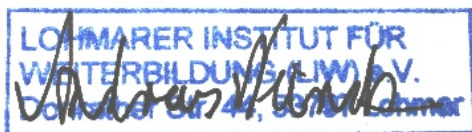
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- 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)
- Niedersachsen (gemäß VA-Nr.: 19-70934 vom 25.03.2019 für die Arbeit mit Klienten, Patienten und Teilnehmenden für Multiplikatoren, Anerkennung gültig bis 31.12.2021)
- Berlin (gemäß Geschäftszeichen II A 75 – 113438 vom 13.01.2021 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 02.10.2023).
- Schleswig-Holstein (gemäß Anerkennung WBG/B/25154 vom 28.07.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- 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).



LOHMARER INSTITUT FÜR  
WEITERBILDUNG e.V.  
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga  
Ort: Bildungshaus Bernried, Starnberger See  
Dozentin: Ute Welteroth  
Termin: 03.10. – 08.10.2021

**Sonntag** Anreise und Begrüßung

**Montag**

09.00 - 10.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise  
10.15 - 12.15 Uhr Abfragen von Erwartungen und Wünschen, Zielformulierung  
15.00 - 16.30 Uhr Yogapraxis für Stabilität und Flexibilität des Rückens – Entspannungstechniken am Arbeitsplatz  
16.30 - 18.00 Uhr Workshop/Reflektionsgruppen: Yoga und Gesundheit als Veränderungs- und Lernprozess in Beruf und Freizeit  
19.30 - 20.00 Uhr Einführung in die Meditation: Meditation und Stressmanagement

**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 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 u. a. 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.