

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 03.09.2023 - 08.09.2023 unter der Seminarnummer 832723 das Seminar „Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag - Intensivseminar für Fortgeschrittene und Teilnehmende mit Vorkenntnissen“ 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**: 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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B22-113410-93 vom 15.12.2021 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. Berufliche Weiterbildung für die Arbeit mit Klienten, Patienten und für Multiplikatoren. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2022/594 vom 26.08.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.08.2024).

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. (LIW)
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema:	Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag – Intensivseminar für Fortgeschrittene und Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Ort:	List, Sylt
Dozent:	Udo Junghans
Termin:	03.09.2023 - 08.09.2023

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 - 10.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer Vorstellung der Teilnehmenden, Einführung in das Seminar
10.45 - 12.15 Uhr	Theorie: Stress im beruflichen Alltag: Wie entsteht Stress? Tai Chi und Qi Gong als Stressprophylaxe
16.15 - 18.30 Uhr	Praxis und Theorie: Erlernen eines Qi Gong-Übungsprogramms, Auswahl geeigneter Übungen für unterschiedliche Berufssituationen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Didaktische Hilfen
19.30 - 21.00 Uhr	Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrungen und Zielüberprüfung

Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr	Praxis und Theorie: Tai Chi-Übungsprogramm und Wiederholung Qi Gong
11.00 - 12.30 Uhr	Theorie: Welche Übungen sind für das jeweilige Berufsumfeld geeignet; individuelle Abstimmung des Übungssystems, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung der Übungen, Didaktische Hilfen
16.15 - 18.30 Uhr	Praxis und Theorie: Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms
19.30 - 21.00 Uhr	Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrungen und Zielüberprüfung

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr	Praxis und Theorie: Erweiterung und Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms
11.00 - 12.30 Uhr	Theorie: Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin
16.15 - 18.30 Uhr	Praxis und Theorie: Erweiterung und Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms. Didaktische Konzepte und Transfer in den beruflichen Kontext
19.30 - 21.00 Uhr	Tagesabschluss, Auswertung der Gruppenerfahrungen und Zielüberprüfung

Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr	Praxis und Theorie: Korrektur des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms, didaktische Konzepte und Übertragbarkeit der Übungssequenzen in den beruflichen Kontext
11.00 - 12.30 Uhr	Theorie: wissenschaftlicher Hintergrund zur Wirkung von Tai Chi und Qi Gong; westliche und Traditionelle Chinesische Medizin; Anwendung des Tai Chi und Qi Gong in der Gesundheitsvorsorge aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin
16.15 - 18.30 Uhr	Praxis und Theorie: Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms, didaktische Konzepte und Übertragbarkeit der Übungssequenzen in den beruflichen Kontext
19.30 - 21.00 Uhr	Tagesabschluss, Auswertung der Gruppenerfahrungen und Zielüberprüfung

Freitag

08.00 - 09.30 Uhr	Praxis und Theorie: Entwicklung eines individuellen Übungsprogramms, Anwendbarkeit im beruflichen Kontext
09.30 - 11.30 Uhr	Theorie: Vorstellung von Fachliteratur, Anwendung von Medien im beruflichen Kontext
11.45 - 14.30 Uhr	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten

Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das mit in Ihre Planung ein.

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:** Die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit des Menschen kennen. Erlernen von Entspannungskonzepten und Übungsprogrammen des Tai Chi und Qi Gong zur Entwicklung der Selbstheilungskräfte, um dem zu begegnen. Die Konzepte sind im Berufsalltag praktikabel und stärken die Vitalität, Kreativität und innere Ruhe. Die Teilnehmenden erhalten ein theoretisches Hintergrundwissen zur Wirkung der Übungen auf Körper und Psyche, sowie die Kompetenz zur Differenzierung der Übungen hinsichtlich spezifischer Anwendungsbereiche.

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen (Vorkenntnisse in Taichi sind erforderlich!):

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