BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 20.07.2026 – 24.07.2026 unter der Seminarnummer 833126 das Seminar „Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag“ 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**: 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).
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA im Sinne des § 1 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 62285 vom 19.02.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung gültig bis 19.02.2027)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA.-Nr.: B25-130231-33 vom 05.11.2024 für Teilnehmende für die Arbeit mit Klienten oder Patienten oder für Multiplikatoren (z.B. selbst Lehrende) und 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. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2027).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1206/25 vom 11.12.2024 für Beschäftigte in gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag. Anerkennung gültig bis 26.04.2027)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2025/178 vom 28.01.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 03.05.2027)
- **Berlin** (gemäß § 10 Absatz 1 Satz 3 unter dem Geschäftszeichen II A 74-132767 vom 25.11.2025, Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.04.2029)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-25-2587 vom 19.03.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 17.05.2028).

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).

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

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema:	Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag
Ort:	Haus Delecke, Möhnesee-Delecke
Dozent:	Udo Junghans
Termin:	20.07.2026 – 24.07.2026

Montag

13.30 - 14.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer Vorstellung der Teilnehmenden, Einführung in das Seminar
14.45 - 16.15 Uhr	Theorie: Stress im beruflichen Alltag: Wie entsteht Stress? Tai Chi und Qi Gong als Stressprophylaxe
16.30 - 18.00 Uhr	Praxis und Theorie: Erlernen eines Qi Gong-Übungsprogramms, Auswahl geeigneter Übungen für unterschiedliche Berufssituationen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Didaktische Hilfen
19.00 - 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
10.45 - 12.15 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
14.00 - 17.00 Uhr	Praxis und Theorie: Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms
17.15 - 17.45 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
10.45 - 12.15 Uhr	Theorie: Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin
14.00 - 17.00 Uhr	Praxis und Theorie: Erweiterung und Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms. Didaktische Konzepte und Transfer in den beruflichen Kontext
17.15 - 17.45 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
10.45 - 12.15 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
14.00 - 17.00 Uhr	Praxis und Theorie: Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms, didaktische Konzepte und Übertragbarkeit der Übungssequenzen in den beruflichen Kontext
17.15 - 17.45 Uhr	Tagesabschluss, Auswertung der Gruppenerfahrungen und Zielüberprüfung

Freitag

07.30 - 10.00 Uhr	Praxis und Theorie: Entwicklung eines individuellen Übungsprogramms, Anwendbarkeit im beruflichen Kontext
10.00 - 12.00 Uhr	Theorie: Vorstellung von Fachliteratur, Anwendung von Medien im beruflichen Kontext
12.00 - 13.30 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 in Ihre Planung mit 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 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.