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 31.08. – 05.09.2025 unter der Seminarnummer 833825 das Seminar „Mehr Energie und Gelassenheit durch bewusste Bewegung und fließende Atmung – Wahrnehmung und Achtsamkeit im Berufsalltag“ 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**: 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. 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.: B23-118909-69 vom 21.11.2022 als berufliche Bildungsmaßnahme. Voraussetzung für die Gültigkeit dieser Anerkennung ist, dass eine Verwendung für den Berufsalltag und ein berufliches Verwertungsinteresse beim Arbeitgebenden nachgewiesen werden kann, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2701/23 vom 14.06.2023 für Beschäftigte in gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen; Anerkennung gültig bis 05.11.2025)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72 – 124990 vom 08.12.2023 für Berliner Arbeitnehmer*innen, insbesondere aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, Anerkennung gültig bis 15.04.2026)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-23-2007 vom 12.12.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 07.04.2026)
- **Schleswig-Holstein** (§ 17 Abs. 5 WBG unter dem Geschäftszeichen WBG/B/34730 vom 23.04.2025 für alle Beschäftigten)

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).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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 D E T A I L P R O G R A M M

Thema:	„Mehr Energie und Gelassenheit durch bewusste Bewegung und fließende Atmung – Wahrnehmung und Achtsamkeit im Berufsalltag“
Ort:	List, Sylt
Dozent:	Christian Großheim
Termin:	31.08. – 05.09.2025

Sonntagabend	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen
Montag	
09.00 - 10.00 Uhr	Einführung in das Seminar: Grundlagen der Atem- und Körperzentrierten Bewegungsarbeit. Historische Einordnung.
10.15 - 12.00 Uhr	Erste praktische Übungen. Atem- und körpergerechte Haltung im Sitzen und Stehen. Transfer in den beruflichen Alltag. Atem-Zwerchfellbewegung. Auswirkung von Stress auf Atmung und Atem-Zwerchfellbewegung.
14.30 - 16.00 Uhr	Praktisches Kennenlernen und Erarbeiten der Atemräume. (Bauch-Brust und Flankenatmung).
16.15 - 18.00 Uhr	Die Bedeutung einer Zwerchfell-Vollatmung für die Gesundheit. Praktisches Erarbeiten: Körperliche Bewegung, Dehnungen, Arbeit mit Druckpunkten. Sammlung, Empfindung, Achtsamkeit.
Dienstag	
09.00 - 10.00 Uhr	Atem und Bewegung: Arbeit mit den Gelenken. Gelöste Gelenke und ihre positiven Auswirkungen auf die Atembewegung.
10.15 - 12.00 Uhr	Arbeit in Bodenlage: Kennenlernen der Prinzipien: Hypertonus, Hypotonus und Eutonus
14.30 - 16.00 Uhr	Einführung in die Atemmeditation. Hilfen zur Selbstzentrierung und zur Work-Life-Balance.
16.15 - 18.00 Uhr	Atemtherapeutische Arbeit mit der Stimme. Zusammenhang von Stimm- und Atemstörungen.
Mittwoch	
09.00 - 10.00 Uhr	Übungen zur Prophylaxe von stimmlicher Überbeanspruchung im beruflichen Alltag.
10.15 - 12.00 Uhr	Die Bedeutung einer guten Spannung und Aufrichtung des Rückens für die Zwerchfell-Atembewegung. Anatomie des Rückens.
14.30 - 16.00 Uhr	Theoretischer Input: Das Prinzip: Entspannung, Anspannung und Wohlspannung (Eutonus) Progressive Muskelentspannung als illustrierende Übung.
16.15 - 18.00 Uhr	Theoretischer Input: Auswirkungen von psychischer Situation auf Körperhaltung und Atmung. (Atemmuster, Fehlatmungsformen)
Donnerstag	
09.00 - 10.00 Uhr	Prinzipien atemtherapeutischer Einzelbehandlung: Anleitung zur „Selbstbehandlung“ mittels manueller Griffe und Massagetechniken.
10.15 - 12.00 Uhr	Einführung in die Arbeit mit den Ausatemrichtungen: aufsteigender Atem (Vitalität), absteigender Atem (Ruhe und Gelassenheit), horizontaler Atem (Zentrierung)
14.30 - 16.00 Uhr	Körperliche Haltung und Aufrichtung. Innere und äußere Haltung. Auswirkung auf Atembewegung und Präsenz im Alltag.
16.15 - 18.00 Uhr	Vertiefung, Reflexion über Möglichkeiten des Transfers in den Berufsalltag. Zusammenfassende Reflexion für den Transfer in den individuellen Berufsalltag.
Freitag	
07.30 - 11.30 Uhr	Atem- und Bewegungsarbeit, Integration der erlernten atem- und körpertherapeutischen Methoden.
11.30 - 13.30 Uhr	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung.

Änderungen vorbehalten

Seminarziele:

- Selbsterfahrung, Einüben und Reflexion der Kursinhalte. (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Fähigkeit zur Anwendung des Gelernten im beruflichen Alltag
- Im Einzelnen: Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsschulung für die eigene psycho-physische Situation, Erkennen der Bedeutsamkeit einer gelassenen Atembewegung für das eigene Wohlbefinden, Techniken zur Selbst-Zentrierung, Körperliche Haltungsschulung im Sitzen und im Stehen, Erlernen von Atem-Meditationstechniken zur Selbstberuhigung,
- Kennenlernen der Bedeutung der Atemräume, Rückenstabilisierende atem- und körpertherapeutische Übungen, Atemtherapeutische Unterstützung einer wohlklingenden und ökonomischen Stimme und Sprechweise**.**

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.