

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 03.05. – 08.05.2026 unter der Seminarnummer 833826 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](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)

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 zehn bis zwölf 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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARDETAILPROGRAMM

Thema: „Mehr Energie und Gelassenheit durch bewusste Bewegung und fließende Atmung – Wahrnehmung und Achtsamkeit im Berufsalltag“  
Ort: List, Sylt  
Dozent: Christian Großheim  
Termin: 03.05. – 08.05.2026

**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 Etonus  
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 (Etonus) Progressive Muskelentspannung als illustrierende Übung.  
16.15 - 18.00 Uhr Theoretischer Input: Auswirkungen von psychischer Situation auf Körperhaltung und Atmung. (Atemmuster, Fehlformungen)

### 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.

*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.  
Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.*

### 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