

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 16.08.2026 – 21.08.2026 unter der Seminarnummer 833926 das Seminar „Gesundheitliche Balance im Beruf mit der FELDENKRAIS® Methode“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lernzielen, Lerninhalten und zeitlichem 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). 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. 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).

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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Gesundheitliche Balance im Beruf mit der FELDENKRAIS®-Methode
Ort: Plön Akademie am See
Dozentin: Anna-Karin Engels
Termin: 16.08. – 21.08.2026

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Abendessen, Begrüßung und Information zu den Methoden

Montag

09.00 - 10.00 Einführung und Grundlagen: Gesundheitliche Balance im Beruf
10.15 – 12.15 Einführung Feldenkrais Methode, Lektionen und neurosomatische Strategien
14.15 – 16.15 Übungen zum neurosomatischen Lernen für den beruflichen Alltag; Körperbild/Selbstbild
16.30 – 18.00 Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Dienstag

09.00 - 10.00 Theorie und Praxis der Feldenkrais-Methode
10.15 – 12.15 Selbstwahrnehmung und Selbstorganisation als Voraussetzung zu Veränderung und Lernen in beruflichen Prozessen
14.15 – 16.15 Vorstellung der Lernmethode „Feldenkrais“ speziell zu Stress, Stressreduktion, Stressprophylaxe
16.30 – 18.00 Bodyscan, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch

09.00 - 10.00 Was bedeutet Stress? Stressreaktionen
10.15 – 12.15 Stressprophylaxe und Lösungsmöglichkeiten zur neurosomatischen Balance entwickeln
14.15 - 16.15 Lektionen zur Stressreduktion, Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“
16.30 – 18.00 Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Donnerstag

09.00 - 10.00 Stress, Herausforderung, Schmerz im Gespräch
10.15 – 12.15 Einführung die idiolektische Gesprächsführung
14.15 – 16.00 Übungen zur Meditation und Entspannung
16.30 – 18.00 Gelassenheit und Achtsamkeit; Ressourcen entdecken und für den beruflichen Alltag nutzen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Freitag

07:30 - 10.30 Aufmerksamkeitslenkung und Konzentration in beruflichen Prozessen; Bedürfnisse und Ressourcen wahrnehmen
10.30 – 13.30 Prioritäten setzen, in Balance kommen; Integration und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext; Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, Psychologie und Sportwissenschaft erarbeitet. Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele:

- aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter
- Verbesserung der somatischen Balance und somit der körperlichen und geistigen Beweglichkeit
- Stressreduktion, verbesserte Stresskompetenz- Erlernen neurosomatischer Strategien
- Verbesserung von Bewegungs- und Handlungsgeschick in Beruf und Alltag
- höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz
- selbstgesteuertes somatisches Lernen als Voraussetzung für individuelle, emotionale, soziale und berufliche Handlungskompetenz
- Erlernen von Feldenkrais-Kurzlektionen und Bewegungsprinzipien
- Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen
- Den Transfer in konkrete Arbeitssituationen gewährleisten, damit jeder Teilnehmer seine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt
- Vermittlung und Anleitung sowie Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe im Sinne der heilberuflichen Indikation für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

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