

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 01.06.2025-06.06.2025 unter der Seminarnummer 834025 das Seminar „Selbstregulation und Leistungsfähigkeit im Beruf - Feldenkrais® und mehr für Fortgeschrittene“ 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), 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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B23-118706-36 vom 15.11.2022 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 sowie für die Arbeit mit Klienten, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)

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 6-12 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:	Selbstregulation und Leistungsfähigkeit im Beruf – Feldenkrais® und mehr für Fortgeschrittene
Ort:	Kloster Bernried, Starnberger See
Dozentin:	Anna-Karin Engels
Termin:	01.06.2025-06.06.2025

### Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag:

09.00 – 10.00 Uhr	Grundlagen, Lektionen aus der Feldenkrais-Methode Thema Stressregulation und Neuorientierung
10.15 – 12.15 Uhr	Theorie und Praxis: Feldenkrais-Methode und ökonomische Bewegung zum Erlernen einer besseren Selbstorganisation am Arbeitsplatz;
14.15 – 16.00 Uhr	Prinzipien der Feldenkrais-Methode und Selbstwahrnehmung
16.15 – 17.30 Uhr	Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Dienstag:

09.00 – 10.00 Uhr	Theorie und Praxis: Was ist eine gute, effiziente Haltung?
10.15 – 12.15 Uhr	Übungen aus dem Qi Gong, Sport, Yoga, Feldenkrais für den beruflichen Alltag, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
14.15 – 16.00 Uhr	Theorie und Praxis: Haltung und Gewohnheit; effektive Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen
16.15 – 18.00 Uhr	Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Mittwoch:

09.00 – 10.00 Uhr	Theorie und Praxis: Übungen zur Rückengesundheit in Beruf und Alltag
10.15 – 12.15 Uhr	Theorie und Praxis: Stressreduktion
14.15 – 16.00 Uhr	Spannung lösen, Resilienz steigern – Lektionen am Arbeitsplatz
16.15 – 18.00 Uhr	Anwendungsmöglichkeiten in beruflichen Kontext, Reflexion und Transfer

### Donnerstag:

09.00 – 10.00 Uhr	Theorie und Praxis: Bewegung und gelungene Kommunikation;
10.15 – 12.15 Uhr	Übungen zu Präsenz und Ausdruck in Beruf und Alltag
14.15 – 16.00 Uhr	Theorie und Praxis: Gesprächsführung
16.15 – 18.00 Uhr	Transfer in den Berufsalltag - kreative Umsetzung, Selbstorganisation

### Freitag:

07.30 – 10.30 Uhr	Theorie und Praxis: Was hält mich gesund?
10.30 – 13.30 Uhr	Zusammenstellen eines Programms für d. beruflichen Kontext, Reflexion anschließende Zusammenfassung und Abschlussbesprechung.

*Änderungen vorbehalten*

### Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:

*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 Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.*

### Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an Ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Erweiterung der beruflichen Bewegungs- & Handlungskompetenz; Schulung von Flexibilität und Gelassenheit mit Feldenkrais-Lektionen, Steigerung der Resilienz; Stressreduktion, Verbesserung der physio-mentalenen Lern- und Konzentrationsfähigkeit, ökonomischen Energieeinsatz: Bewegungsökonomie, Spannungen lösen, aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation; Rückenbeschwerden vorbeugen durch Übungen aus Feldenkrais, Qi Gong, Yoga, Sport, Verbesserung von Präsenz und Ausstrahlung.

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.