

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 05.07.2026-10.07.2026 unter der Seminarnummer 834026 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. 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 unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63595 vom 07.01.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.01.2028)
- **Berlin** (gemäß § 10 Absatz 1 Satz 3 unter dem Geschäftszeichen II A 7 Tr-129485 vom 03.02.2025 für Berliner Arbeitende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und die Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 01.06.2028).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/1995/25 vom 27.02.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 31.05.2027)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-25-0132 vom 19.03.2025, Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 01.06.2027).

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: Selbstregulation und Leistungsfähigkeit im Beruf – Feldenkrais® und mehr für Fortgeschrittene
Ort: Kloster Bernried, Starnberger See
Dozentin: Anna-Karin Engels
Termin: 05.07.2026-10.07.2026

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