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 03.05. - 10.05.2025 unter der Seminarnummer 834125 das Seminar „Mit Hatha- und Yin-Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden“ 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

- **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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2557/23 vom 23.05.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 10.12.2025)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-23-2005 vom 12.12.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 24.03.2026)
- **Berlin** (gemäß § 10 Absatz 1 und 3 unter dem Geschäftszeichen II A 75-128137 vom 24.09.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 08.12.2027)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter VA-Nr.: B25-129764-25 vom 08.10.2024 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 - Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2027)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Aktenzeichen 207-53502-2024-1322 vom 11.10.2024, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag).
- **Brandenburg** (gemäß GeschZ. 46-P-60721 vom 05.11.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag gültig bis 09.05.2025)

- 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 mit 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).

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 P R O G R A M M

Thema:	Mit Hatha- und Yin-Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden
Termin:	03.05. - 10.05.2025
Ort:	Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
Leitung:	Saraswati Gabriele Pohly
Samstag	Anreisetag
Sonntag	
09:00 - 12:30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung.
15:00 - 16:30 Uhr	Vortrag: Einführung in die Seminarinhalte und Geschichte des Yoga
16:45 - 18:00 Uhr	Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
Montag	
09.00 - 12.30 Uhr	Vortrag mit anschließender Praxis: Möglichkeiten für mehr Vitalität und eine aktive Gesunderhaltung im Beruf und Alltag
15.00 - 16.30 Uhr	Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
16.45 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Dienstag	
09:00 - 12:30 Uhr	Vortrag mit anschließender Praxis: Einführung - Von den Yoga-Richtungen über Yoga-Stile zum Hatha-Yoga und zum Yoga-Flow für mehr Flexibilität im Berufsalltag
15:00 - 16:30 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
16:45 - 18:00 Uhr	Vortrag: Einführung in Yin-Yoga und Methoden, wie eine tiefgehende Entspannung der Faszien im Berufsalltag erreicht werden kann, anschließend: Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation
Mittwoch	
09:00 - 12:30 Uhr	Vortrag mit anschließender Praxis: Wie übt man Yoga? Auswirkungen von Yoga auf Körper und Geist, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
15:00 - 16:30 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
16:45 - 18:00 Uhr	Vortrag: Wie werden durch Yoga Selbstheilungskräfte aktiviert? Entspannungstechniken im Unterschied zu Meditation, Anwendung im Berufsalltag, anschließend: Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation
Donnerstag	
09:00 - 12:30 Uhr	Vortrag mit anschließender Praxis: Yin-Yoga und die Meridiane: Tieferes Verständnis der feinstofflichen Energiebahnen, um den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen zu begegnen?
15:00 - 16:30 Uhr	Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
16:45 - 18:00 Uhr	Vortrag: Die Säulen der Meditation: Sitzhaltung, Atembeobachtung, Meditationsobjekt, Reflektion, Kontemplation; wie kann Achtsamkeit im Berufsalltag erreicht werden, anschließend: Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation
Freitag	
09:00 - 12:30 Uhr	Vortrag mit anschließender Praxis: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie mögliche Übungsprogramme, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld, anschließend: Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
15.00 - 16.30 Uhr	Maßnahmenplan für die Umsetzung im Alltag
16.45 - 18.00 Uhr	Abschlussbesprechung, Abschlussmeditation
Samstag	Abreisetag
Kursbegleitend	Meditation als Einstimmung zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit

Änderungen vorbehalten

Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:
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 und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult einen 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, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen**: Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität; Förderung von Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen; Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen; Verbesserung von Sozialkompetenz und Stressmanagement

Zielgruppe:
Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. für folgende Zielgruppen:
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Die Samstage dienen der An- bzw. Abreise und sind nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.