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 28.05.2023 – 02.06.2023 unter der Seminarnummer 834223 das Seminar „Feldenkrais® - Beweglich sein – ein (Berufs-) Leben lang“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lernzielen, Seminarinhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B23-118624-12 vom 11.11.2022 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. Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen und Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2023/79 vom 15.12.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 14.12.2024)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/28390 vom 23.01.2023 für alle Beschäftigten).

- **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).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 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)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema:	Feldenkrais® - Beweglich sein – ein (Berufs-) Leben lang
Ort:	List, Sylt
Dozentin:	Anna Karin Engels
Termin:	28.05.2023 – 02.06.2023

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 - 10.00 Uhr	Einführung in das Seminarthema
10.15 - 12.15 Uhr	Theorie und Lernprinzipien der Feldenkrais Methode: Selbstwahrnehmung als Schlüssel zu optimierter Selbstorganisation im Berufsleben. Beweglich sein- ein (Berufs-)Leben lang
14.15 - 16.00 Uhr	Theorie und Lernprinzipien der Feldenkrais Methode: Bewegung und Kinästhetik als Basis für Handlungskompetenz
16.15 - 18.00 Uhr	Kleingruppenarbeit: Transfer und Reflexion zur Weitergabe

Dienstag:

09:00 - 12:15 Uhr	Theorie & Praxis: Selbstregulation und Stressbewältigung, Lektionen am Arbeitsplatz
14:15 - 18:00 Uhr	Theorie & Praxis: Stressreduktion, Spannung lösen, Resilienz steigern Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch:

09:00 - 12:15 Uhr	Lektionen zu effizienter Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen für Beruf und Alltag
14:15 - 18:00 Uhr	Theorie & Praxis: Beweglich sein – ein Leben lang? Wie beeinflussen mich Haltung und Gewohnheit? Wie verändere ich mich? Rückengesundheit und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Donnerstag:

09:00 - 12:15 Uhr	Theorie & Praxis: Beweglich sein – ein Leben lang, Faszien Fitness (Bindegewebe elastisch und kraftvoll aufbauen)
14:15 - 18:00 Uhr	Theorie & Praxis: Feldenkrais Lektionen zur Augengesundheit, Bewegung als Schlüssel zum Wohlgefühl, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Freitag:

07:30 - 13:30 Uhr	Transfer in den Berufsalltag – kreative Umsetzung der Lektionen zur Selbstorganisation im Beruf, Zusammenstellung eines individuellen Programms zur Anwendung in Beruf und Alltag, Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten

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)
- Gewährleitung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Schulung von Flexibilität und Gelassenheit, Steigerung der Resilienz, Stressreduktion, Verbesserung der physio-mentalen Lern- und Konzentrationsfähigkeit, Bewegungsökonomie einsetzen und Spannung lösen, Aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation und Selbstwahrnehmung, Rücken- und Augenbeschwerden vorbeugen, Selbstfürsorge lernen, Erweiterung der beruflichen Bewegungs- und Handlungskompetenz

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.