

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 11.06. – 16.06.2023 unter der Seminarnummer 834323 das Seminar „Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode – Fokus Rhythmus“ 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

- **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](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.: B21-108109-96 vom 10.12.2020 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, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2023)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1980/21 vom 06.04.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 26.06.2023).

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 6-10 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)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode – Fokus Rhythmus  
Ort: Abtei Frauenwörth/Chiemsee  
Dozentin: Anna-Karin Engels, Iris Moldiz  
Termin: 11.06. – 16.06.2023

### Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09.00 - 10.00 Grundlagen: gesundheitliche Balance im Beruf - Fokus Rhythmus  
10.15 – 12.15 Einführung Feldenkrais®-Methode, Lektionen  
14.15 – 16.00 Einführung Fokus Rhythmus im beruflichen Alltag; Übungen  
16.15 – 17.30 Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Dienstag

09.00 - 10.00 Theorie und Praxis der Feldenkrais®-Methode; Körperbild-Selbstbild  
10.15 – 12.15 Selbstwahrnehmung und Selbstorganisation als Voraussetzung zu Veränderung und Lernen in beruflichen Prozessen; Die Bedeutung von Körperrhythmen im Alltag  
14.15 – 15.30 Vorstellung der Lermethode „Feldenkrais®“ speziell zu Stress, Stressreduktion, Stressprophylaxe  
15.45 – 17.30 Übungen zum Thema Rhythmus, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Mittwoch

09.00 - 10.00 Was bedeutet Stress? Stressreaktionen – Veränderung von Körperrhythmen  
10.15 – 12.15 Stressprophylaxe und Lösungsmöglichkeiten zur somatischen Balance entwickeln  
Atemrhythmus und Stressprophylaxe  
14.15 - 16.00 Lektionen zur Stressreduktion, Feldenkrais®-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“  
16.15 – 17.30 Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Körperrhythmen regulieren

### Donnerstag

09.00 - 10.00 Lebens/Arbeitsrhythmus und Stressregulation  
10.15 – 12.15 Stress, Herausforderung, Schmerz im Gespräch – praktische Anwendungen zur Stressreduktion  
14.15 – 16.00 Übungen zur Meditation und Entspannung – Rhythmen verändern, innere und äußere Rhythmen koordinieren  
16.15 – 17.30 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, den eigenen Rhythmus finden (Arbeitsrhythmus-Pausenrhythmus)  
10.30 – 13.30 Prioritäten setzen, in Balance kommen; Integration und Anwendungsmöglichkeiten von Lektionen zum Thema im beruflichen Kontext; 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)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter, Verbesserung der somatischen Balance und somit der körperlichen und geistigen Beweglichkeit, Stressreduktion, verbesserte Stresskompetenz, 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

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.
- 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes