

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 15.11. – 20.11.2026 unter der Seminarnummer 834326 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

- **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)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B24-127126-20 vom 04.04.2024 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 sowie für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026).
- **Berlin** (gemäß § 10 Absatz 1 Satz 3 unter dem Geschäftszeichen II A 72 – 130519 vom 05.05.2025 für Arbeitnehmer/innen die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 13.07.2028).

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 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: Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode – Fokus Rhythmus
Ort: Abtei Frauenwörth/Chiemsee
Dozentin: Anna-Karin Engels, Iris Moldiz
Termin: 15.11. – 20.11.2026

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 Lernmethode „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-mental 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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.