

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 20.07. – 24.07.2026 unter der Seminarnummer 834426 das Seminar „**Aikikendo – Achtsamkeit und Fokus**“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub/Bildungszeit.

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

- **NRW** (gemäß §9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, Es liegt gemäß §10 ff AWbG eine 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 ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit 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).

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 Teilnehmers)

Thema	Aikikendo – Achtsamkeit und Fokus Mit gelingender Selbstführung den Stress bewältigen	Dozent	Hans-Josef Hinken
Ort	Gutshaus Parin, Ostsee	Termin	20.07. – 24.07.2026

SEMINARPROGRAMM

Montag

- 13.30 - 16.45 Uhr Intro, Vorstellungsrunde, Organisatorisches, Abläufe im Haus
Allgemeine Einführung in die japanische Schwertkunst AIKIKENDO
Definition im Kontext der japanischen „Bildsprache“; Das Konzept des KI / CHI - Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen; Balance als Körper-Geist-Verbindung /
Die „Eiche – Bambus“ Übung im KI; Die 4 Prinzipien im Aikikendo; Übungen mit dem leichten Rundholz
17.00 - 18.30 Uhr **KI-Atem-Übungen; Die Bedeutung der Atmung im „Square-Breathing“**
19.30 – 20.45 Uhr **Einführung in die allgemeine Stresstheorie** am Beispiel des Säbelzähntigers in der Steinzeit
Das Verhältnis von EU-Stress zu DYS-Stress & wirksame Pausen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen wie privaten Kontext

Dienstag

- 09.00 - 12.00 Uhr **Wege zur gelassenen Konzentration**
Theorie und Praxis von „Achtsamkeit & Fokus“ in der zwischenmenschlichen Kommunikation am Beispiel vielfältiger Übungen (Katas) mit dem Holzsword; Umgang mit individuellen Stressoren und ihre Auswirkung auf Körper und Geist; „Wie stelle ich mich den Herausforderungen im beruflichen System (Macht & Hierarchie); und unter Zeitdruck?“
Diverse Zeitebenen von Chronos & Kairos; Mein Empfinden – mein bisheriger & zukünftiger Umgang mit Zeit
14.30 - 18.00 Uhr **Geben und Nehmen in Balance**
Achtsamkeit durch Aikikendo mit „Open Mind / Open Heart / Open Will“ (Otto Scharmer)
Vermittlung und Anleitung von Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch

- 09.00 - 12.00 Uhr **Komfort – Lern- und Gefahrenzone**
Ki-Fluss erleben im Flow = „Playing in the Zone“
14.30 - 18.00 Uhr **Beobachten versus Beurteilen**
Feedback in der Selbst- und Fremdwahrnehmung; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
20.00 - 21.30 Uhr **Der Samurai-Ehrenkodex**
Macht – Hierarchie – Self-Empowerment

Donnerstag

- 09.00 - 12.00 Uhr **Vertrauen – Resonanz – Psychologische Sicherheit**
Wie lassen sich Haltungs- und Bewegungsmuster als Ausdruck innerer und äußerer Befindlichkeit interpretieren?; Haltung durch „Körpersprache mit KI“
14.30 - 18.00 Uhr **Rituale geben Sicherheit und Orientierung**
Veränderung des Ki-Musters, individuelle Möglichkeiten und deren Integration in den Alltag
Übungsanforderungen und Einsatz von „kleinen“ Übungen im Alltag; Vermittlung und Anleitung, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Reflexion; Verhältnis Anspannung und Entspannung in der Schwertführung

Freitag

- 07.30 - 11.00 Uhr **Erleben und Stärken der eigenen Mitte** – Wiederholung verschiedener Übungen
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
11.00 - 13.30 Uhr Abschluss-Übung in der Gruppe, Erdung, Fokus; Individuelles Übungsprogramm
Zusammenfassung des Seminars, Feedback und Abschlussbesprechung

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregungen zur Anwendung für ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele: Das Seminar stärkt Resilienz, Achtsamkeit und Veränderungskompetenz der Teilnehmenden. Sie lernen, Stress gezielt zu bewältigen, Körper und Geist in Balance zu bringen und eigene Ressourcen wirksam zu nutzen. Durch Reflexion und praxisnahe Übungen entwickeln sie Strategien, um Gesundheit, Motivation und Arbeitsfähigkeit nachhaltig zu fördern. Arbeitgeber profitieren von gestärkten, reflektierten Mitarbeitenden, die Veränderungsprozesse aktiv mitgestalten, klar kommunizieren und zu einer resilienten und unterstützenden Unternehmenskultur beitragen.

Zielgruppe:

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse im Kontext ihrer beruflichen Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, beratenden, sozialen, pädagogischen, therapeutischen, medizinischen und allen kommunikationsorientierten Berufen