

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 25.04. – 30.04.2027 unter der Seminarnummer 834427 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).

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 HBUG).

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)

SEMINARPROGRAMM

Thema	Aikikendo – Achtsamkeit und Fokus Mit gelingender Selbstführung den Stress bewältigen	Dozent	Hans-Josef Hinken
Ort	Insel Reichenau, Bodensee	Termin	25.04.2027 – 30.04.2027

Sonntag

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.15 – 12.30 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

14.00 – 15.30 Uhr

KI-Atem-Übungen; Die Bedeutung der Atmung im „Square-Breathing“

15.30 – 16.45 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes

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