

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 20.04.2026 – 24.04.2026 unter der Seminarnummer 834626 das Seminar „Aufrecht UND entspannt. Shiatsu - Fernöstliches Gesundheitsverständnis in Theorie und Praxis“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, 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 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)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-24-1848 vom 17.05.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 23.06.2026).
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter dem Aktenzeichen 1213/1076 vom 05.11.2024 für die Arbeit mit Klienten, Patienten und Teilnehmenden und für Multiplikatoren sowie 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 31.12.2027)

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 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: Aufrecht UND entspannt. Shiatsu - Fernöstliches Gesundheitsverständnis in Theorie und Praxis  
Dozentin: Renate Köchling-Dietrich  
Termin: 20.04. – 24.04.2026  
Ort: Kloster Springiersbach, Bengel

### Montag

13.30 – 15.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar  
Erstellen des Gesundheitspasses (Teil 1)  
15.30 – 18.00 Uhr Förderung der Selbstwahrnehmung mit einführenden Übungen  
Ki erleben mit Do-In, Inochi und Shiatsu aktive Entspannung,  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
19.00 – 20.30 Uhr Theorie: Ki-Erleben im (japanischen) Alltag, Anspannung und Entspannung als Ki-Ausdruck

### Dienstag

09.00 - 12.00 Uhr Sotai – japanische Rückenschule und spezielle Meridianaktivierungsübungen  
Theorie und Praxis: Basistechniken aus Shiatsu  
Haltungsbetrachtung und Beobachtung von Bewegungsmustern (Teil 1) – Was sind Ki-Muster und wie lassen sie sich als Aussagen innerer und äußerer Befindlichkeit interpretieren?  
14.30 - 18.00 Uhr Japanische Schlüsselbegriffe der Gesundheit: „Yin und Yang“, „Ki“, „kyo und jitsu“, „Hara“  
Bedeutung von Hara im Alltag und für die Bewegung  
Tatkraft und Aufrichtung als Ausdruck von Ki  
Japanisches Gesundheitsverständnis und seine Übertragung auf europäische Verhältnisse  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Mittwoch

09.00 - 12.00 Uhr Sotai – japanische Rückenschule und spezielle Meridianaktivierungsübungen – Vertiefung  
Theorie und Praxis: Basistechniken, Meridianbezeichnungen und –verläufe  
Rotation und Beweglichkeit aus Ausdruck von Ki  
Übungstheorie und Umsetzung von Ki-Aktivierungsübungen im beruflichen Kontext  
14.30 - 18.00 Uhr Sich zentrieren und einen eigenen Standpunkt vertreten als Ausdruck von Ki  
Wie lassen sich Haltungs- und Bewegungsmuster als Aussagen innerer und äußerer Befindlichkeit interpretieren? Wahrnehmungsstörungen durch die sensomotorische Amnesie  
Atem als Rhythmus- und Impulsgeber  
Entwicklung eines individuell variablen Übungsprogramms für den Alltag zur Stressprophylaxe und Verbesserung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit im beruflichen Kontext  
20.00 - 21.30 Uhr Diskussion zur Bedeutung von Absichtslosigkeit, Achtsamkeit und Respekt in Japan und im Alltag (fakultativ)

### Donnerstag

09.00 - 12.00 Uhr Sotai – japanische Rückenschule und spezielle Meridianaktivierungsübungen – gegenseitige Anleitung  
Haltungsbetrachtung und Beobachtung von Bewegungsmustern (Teil 2)  
Theorie und Praxis: Basistechniken nach Befund in Anlehnung an die Haltungs- und Bewegungsmuster  
14.30 - 18.00 Uhr Theorie und Praxis: nachhaltige Veränderung von Haltungs- und Bewegungsausdruck  
Theorie und Praxis: Erfolgreiche Kommunikation und Anleitung im Beruf und Alltag durch Klarheit und Bewusstheit in Bezug auf Ki-Muster  
Erstellen des Gesundheitspasses (Teil 2)  
Didaktische Hilfen für die Weitergabe von Theorie und Übungen im unterschiedlichen beruflichen Kontext

### Freitag

07.30 - 13.30 Uhr Sotai und spezielle Meridianaktivierungsübungen – Einsatzmöglichkeiten der aktiven Entspannung  
Personalisierte Anwendung und grundlegende Anwendungsmöglichkeiten des Erlernten  
Theorie und Praxis: Gesundheitspass mit individuellem Status und Tipps für den Alltag sowie Erkenntnis und Nutzen für die Zukunft  
vertiefender Transfer in den beruflichen Kontext  
Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

*Änderungen vorbehalten*

### Seminarziele

- Die Teilnehmenden erkennen Verhaltensmuster, die die Arbeitsfähigkeit und Gesundheit gefährden.
- Sie können Entscheidungsmuster (und -blockaden) erkennen, die Effektivität des eigenen Handelns verbessern und Veränderungsprozesse erleichtern.
- Sie wenden die erlernten Shiatsu- und Do-In-Techniken in Eigen-, Partner- oder Gruppenarbeit an.
- Sie regen die Eigenregulation an, stärken Ressourcen und fördern die Eigenverantwortung.
- Sie verbessern Körpergefühl und Selbstwahrnehmung.
- Sie setzen regelmäßig und langfristig im Alltag den „Gesundheitspass“ ein und können damit Ihre individuelle Entwicklung als Prozess stetig verfolgen.
- Sie wenden erworbenes Wissen und eingeübte Fertigkeiten bei anderen an und entwickeln das Erlernte weiter.
- Sie verstehen kulturelle Unterschiede und Besonderheiten Japans als Herkunftsland der Ki-Vorstellung.
- Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden positiv beeinflusst.

### Zielgruppe:

Berufstätige, die anleiten, beraten oder in Prozessen begleiten und Grundlagen fernöstlicher körpertherapeutischer Arbeit kennenlernen wollen (besonders Bewegungstherapeuten, in der Pflege Tätige, Pädagogen, Sozialpädagogen, Trainer, Psychotherapeuten). Auch Menschen aus anderen Berufen, die Selbsterfahrung und Weiterbildung verbinden möchten und Interesse am japanischen Gesundheitsverständnis haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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