



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrath Str. 44, 53797 Lohmar
Telefon: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: www.liw-ev.de

MITTEILUNG FÜR DEN ARBEITGEBER

Das Lohmarer Institut führt vom 20.08. – 24.08.2018 unter der Seminarnummer 835218 das Seminar „Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung (mit Vorkenntnissen)“ durch.

Ich

wohnhaft in

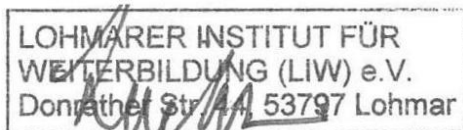
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

- 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). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (AktENZEICHEN IV C 2-21-8-1588/82).
Saarland: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des 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).
Niedersachsen (gemäß VA-Nr. 17-58313 vom 01.12.2016 für Teilnehmer/innen, die die Veranstaltung im Sinne der heilberuflichen Indikation für die Arbeit mit Klienten benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2019)
Schleswig-Holstein (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/15448 vom 06.12.2016 für Beschäftigte aus dem sozialen und pädagogischen Bereich und dem Gesundheitswesen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.05.2019)
Berlin (gemäß Geschäftszeichen II D 15 – 97187 vom 10.01.2018 für Arbeitnehmer/innen, die genannte Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, Anerkennung gültig bis 03.06.2019)
Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1429/18 vom 01.02.2018 für Beschäftigte, die genannte Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, Anerkennung gültig bis 03.06.2020).
Für Hamburg gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Seminartitel: Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung (mit Vorkenntnissen)
Termin: 20.08. - 24.08.2018
Ort: Kloster Springiersbach, Bengel
Leitung: Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Montag

13.30 - 15.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
15.45 - 18.10 Uhr Vortrag: Yoga als verhaltens- und gesundheitsorientiertes Übungssystem im Berufsalltag nutzen: Übersicht über das Yoga in Theorie und Praxis. Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung (Körperhaltung, Atmung u. Entspannung), Vermittlung, Anleitung und Reflexion.
19.30 - 20.45 Uhr Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung (Körperhaltung, Atmung u. Entspannung), Vermittlung, Anleitung und Reflexion.

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Vortrag: Die Qualitäten der Yoga Asanas auf der physischen und psychischen Ebene
10.15 – 12.00 Uhr Praktische Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit
14.30 – 16.00 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Atmung als Quelle der Kraft u. Leistungsfähigkeit, Kernbegriffe und Methoden aus dem Hatha Yoga für die Anwendung im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung und Reflexion
16.15 – 18.00 Uhr Praxis: Präventive Gesundheitsförderung mit yogischen Praktiken, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch

09.00 - 10:00 Uhr Vortrag: –Die Wirkungen des Pranayama auf Körper und Geist
10:15 – 12.00 Uhr Praktische Yogalektionen für Regeneration und innere Ausgeglichenheit, Vermittlung, Anleitung und Reflexion
14.30 – 16.00 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Vortrag: Stressreaktionen und die Auswirkung auf unsere Gesundheit, Ansätze und praktische Umsetzungshilfen zur Reduzierung von Stress im Beruf und Alltag
16.15 – 18.00 Uhr Praxis: Präventive Gesundheitsförderung mit yogischen Praktiken, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

Donnerstag

09.00 - 10:00 Uhr Vortrag: –Auswirkungen von Yoga und Meditation auf die Psyche. Wie kann ich Meditation im beruflichen Kontext als Ressource nutzbar machen?
10:15 – 12.00 Uhr Praktische Yogalektionen zur Steigerung von Selbstvertrauen und Energie, Vermittlung, Anleitung und Reflexion
14.30 – 16.00 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Ganzheitliche Betrachtung von Gesundheit, Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag
16.15 – 18.00 Uhr Praxis: Präventive Gesundheitsförderung mit yogischen Praktiken, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

Freitag

08.00 – 11.00 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Umsetzung des Erlernten im Berufsalltag, Veränderungen einleiten, Transfermethoden, Chancen und Risiken. Mein persönliches Change-Projekt
11.15 – 13.30 Uhr Yoga-Praxis zur Körperwahrnehmung und Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext. Abschlussbesprechung und Abschlussmeditation

Dienstag – Donnerstag

07.30 – 08.00 Uhr Geführte Meditation und Atemübungen zur Stressprävention (fakultativ)

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag; Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der Sozialen Kompetenz; Verbesserung von Konzentration und Intuition, Innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen; Vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken, Integration ins Alltagsleben; Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmer/innen, 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.