

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 07.10. - 11.10.2024 unter der Seminarnummer das Seminar „Die Kraft der Mitte stärken mit Hatha Yoga und Qi Gong für mehr Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag“

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

- **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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B24-125784-16 vom 23.01.2024 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 und für die Arbeit mit Klienten; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-24-0300 vom 22.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 08.09.2026).

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 6-10 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: Die Kraft der Mitte stärken mit Hatha Yoga und Qi Gong für mehr Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag  
Ort: Gutshaus Parin, Ostsee  
Dozentin: Saraswati Gabriele Pohly  
Termin: 07.10.-11.10.2024

## Montag

13:30 - 14:30 Uhr Einführung in die Seminarinhalte und Einordnung in den beruflichen Kontext  
14:30 - 15:30 Uhr Vortrag: Geschichte des Yoga und des Qi Gong und ihre Bedeutung für die Selbstfürsorge im Berufsalltag  
15:30 - 18:30 Uhr Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflektion  
19:30 - 20:30 Uhr Standortbestimmung, Intention und Zielformulierung für das Seminar

## Dienstag

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Einführung in das Yoga, Auswirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Psyche  
10:30 - 12:00 Uhr Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflektion  
15:00 - 18:00 Uhr Vortrag: Einführung und Sinn von Qi Gong. Wie funktioniert Qi Gong? Qi Gong und Tao  
anschliessend: Einführung in die Qi Gong Aufwärmübungen, Qi Gong-Praxis mit Entspannung und Meditation

## Mittwoch

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Wie können wir mit Yoga und Meditation den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen begegnen?  
10:30 - 12:00 Uhr Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion  
15:00 - 18:00 Uhr Vortrag: Einführung - Was ist Qi? Formen von Qi. Theorie von Yin und Yang  
anschliessend: Einführung in das Sonnen Qi Gong, Qi Gong-Praxis mit Entspannung und Meditation

## Donnerstag

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Grundlagen und Voraussetzungen für eine wirksame Meditationspraxis  
10:30 - 12:00 Uhr Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion  
15:00 - 18:00 Uhr Vortrag: Die drei Energiezentren (Dantiens); die Himmels- und Erdkraft aufnehmen  
anschliessend: Qi Gong-Praxis mit Entspannung und Meditation

## Freitag

07:30 - 08:30 Uhr Meditation zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit  
08:30 - 12:00 Uhr Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse und Übungsprogramm mit dem eine Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag bewirkt werden kann, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld  
anschliessend: Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion,  
12:00 - 13:30 Uhr Abschlussrunde, Abschlussmeditation

*Änderungen vorbehalten*

## Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Steigerung von körperlicher und geistiger Beweglichkeit für mehr Flexibilität im Berufsalltag, Schulung von Schulung der Körper- und Selbstwahrnehmung, Verbesserung der Entspannungsfähigkeit; Erhalt der Leistungsfähigkeit, mehr Energie im Berufsalltag, Erlernen von Körperübungen des Hatha Yoga und Qi Gong, sowie Entspannungs- und Meditationstechniken kennen, die in das Alltagsleben integriert werden können

•

## Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.