



Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 30.09.2023 – 07.10.2023 unter der Seminarnummer 835323 das Seminar „Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und 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)
- **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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2427/22 vom 21.06.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 17.09.2024)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennungskennziffer B23-120908-78 vom 27.02.2023 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 31.12.2025)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2023/474 vom 13.06.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 12.06.2025).

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).

LOHMARER INSTITUT FÜR WEITERBILDUNG e.V. (LIW)
Donrath Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken
 Ort: Bari Sardo, Sardinien, Italien
 Dozentin: Kathleen Schwiese
 Termin: 30.09.2023 – 07.10.2023

Samstag	Anreisetag
Sonntag	
10.00 – 13.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen, Vorstellungsrunde, Erläuterungen zum Seminarthema
15.30 – 18.00 Uhr	Analogien erkennen „Work-Life-Balance“ zur Homöostase An-/Entspannung: Praktische Einführung in die kognitive Entspannungstechnik Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME)
18.15 – 19.00 Uhr	Einführung in das Übungsprogramm der PME, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Montag	
09.45 - 13.00 Uhr	Workshop Entspannungsmethoden: Vortrag „Kostenfaktor Stress“, Begriffsdefinitionen „Stress“ und „Burnout“, physiologische Hintergründe, mögliche Maßnahmen im beruflichen Kontext, Umgang mit Burnout-Fällen im Kollegenkreis
15.45 - 18.00 Uhr	3-fach-Strategie: Bewegung, Entspannung und Selbstreflexion
18.15 - 19.00 Uhr	Qi Gong: Wirkungsweise der fernöstlichen Heilgymnastik, Übungsreihe „Die 8 Brokate“, einfache Integration von Übungen für Körper und Geist am Arbeitsplatz, Anleitung, Reflexion und Didaktik
Dienstag	
09.45 - 13.00 Uhr	Workshop Stressentstehung: Herkunft und Ursachen eines urzeitlichen Schutzmechanismus, physiologische Abläufe (Körper und Gehirn), Persönliches Stressempfinden, Innere Antreiber und mentale Barrieren identifizieren zur Stärkung der Sozialen Kompetenz, Motivation fördern, Verhaltensmuster durch bewusste Entscheidungen ersetzen
15.45 - 19.00 Uhr	Praxis-Workshop Teil I: Yoga, Pilates, Anleitung und Didaktik, Reflexion, Transfer in den Berufsalltag
Mittwoch	
09.45 - 13.00 Uhr	Kreislauf ethischer Lifestyle, Teil I – ein Diagramm des beruflichen, gesellschaftlichen und sozialen Lebens: Inhaltliche Darstellung der Bereiche Kultur und Bildung, Soziabilität, Ethische Grundsätze: Das Diagramm kann als Gesundheitskompass fungieren und unterstützt darin Eigenkompetenzen wahrzunehmen, gute Entscheidungen zu treffen, Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren.
15.45 - 19.00 Uhr	Praxis-Workshop Teil II: Mindfulness Based Stress Reduction (nach Jon Kabat Zinn, kurz: MBSR), Autogenes Training, Anleitung und Didaktik, Reflexion, Transfer in den Berufsalltag
Donnerstag	
09.45 - 11.00 Uhr	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken, Ausgleich zu sitzender Tätigkeit – Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Anleitung und Didaktik
11.15 - 13.00 Uhr	Kreislauf ethischer Lifestyle, Teil II – ein Diagramm des beruflichen, gesellschaftlichen und sozialen Lebens: Inhaltliche Darstellung der Bereiche Kultur und Bildung, Soziabilität, Ethische Grundsätze: Das Diagramm kann als Gesundheitskompass fungieren und unterstützt darin Eigenkompetenzen wahrzunehmen, gute Entscheidungen zu treffen, Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren.
15.45 - 17.00 Uhr	Pilates und Yoga: Atmung und Kontrolle in Bewegung, Stärkung der „Mitte“ auch auf mentaler Ebene durch die Heilkraft des Atems, Fokussierung, Konzentration, Wahrnehmungsschulung, mögliche Kombination der beiden Methoden zur Stärkung des Rückens, Anleitung und Didaktik
17.15 - 19.00 Uhr	Meditation – was ist das? Wissenschaftliche Erkenntnisse, Ziele und Methoden, Anwendungsbeispiele wie Schlaflosigkeit oder nervöse Unruhe
Freitag	
09.45 - 13.00 Uhr	Praxis-Workshop „Andere Anleiten“ Teil III: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bodyscan (aus dem MBSR nach Jon Kabat Zinn), Anleitung und Didaktik, Reflexion, Transfer in den Berufsalltag
15.45 - 18.00 Uhr	Kreislauf ethischer Lifestyle, Teil III – ein Diagramm des beruflichen, gesellschaftlichen und sozialen Lebens: Inhaltliche Darstellung der Bereiche Kultur und Bildung, Soziabilität, Ethische Grundsätze: Das Diagramm kann als Gesundheitskompass fungieren und unterstützt darin Eigenkompetenzen wahrzunehmen, gute Entscheidungen zu treffen, Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren.
18.15 - 19.00 Uhr	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung
Samstag	Abreisetag

Änderungen vorbehalten

Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für ihren jeweiligen beruflichen Kontext sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

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:** Überblick über verschiedene Bewegungsmethoden und Entspannungsmethoden und Umsetzung dieser in den eigenen beruflichen Alltag bzw. Weitergabe an andere, Stressprophylaxe und Erkennen von Zusammenhängen im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere, Verbesserung der sachlichen Kommunikation des Risikofaktors Stress und Burnout am Arbeitsplatz, Motivation, gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen kennen

Zielgruppe:

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

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmende, 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. Die Samstage dienen der An- bzw. Abreise und sind nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.