

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 13.09.-18.09.2026 unter der Seminarnummer 836326 das Seminar „Mehr „Durchblick“ im Berufsalltag – Augenschule und Progressive Muskelentspannung“ 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**: 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 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)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen I I 17-55n-4145-1294-24-3326 vom 22.11.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung gültig bis 09.11.2027)
- 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 den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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: „Mehr „Durchblick“ im Berufsalltag – Augenschule und Progressive Muskelentspannung“
Termin: 13.09.-18.09.2026
Ort: Haus Insel Reichenau, Reichenau
Leitung: Mieke Verdonck

Sonntag Anreise, Zimmerverteilung, Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellung der Seminarinhalte, Erwartungen der Teilnehmenden an das Seminar

Montag

09.00 - 10.45 Uhr Vortrag: Was ist Stress? Was bedeutet Stress am Arbeitsplatz für mich? Was ist Entspannung?
11.00 - 12.00 Uhr Was ist Augenschule? Augentraining - Augenentspannung
14.30 - 17.45 Uhr Einführung in die Progressive Muskelentspannung

Dienstag

09.00 - 09.30 Uhr Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen, um sie selbständig am Arbeitsplatz anzuwenden
09.30 - 10.30 Uhr Stress ist die Würze des Lebens – Stressoren erkennen, Stress bewältigen, Entspannungsformen erlernen
10.45 - 12.00 Uhr Augenschule: Beweglichkeit der Augen erforschen und erweitern.
14.30 - 15.45 Uhr Augenschule: Peripheres Sehen anregen
16.00 - 17.00 Uhr Augen- und ganzheitliche Entspannungsübungen in Aktion, inklusive Anleitung und Transfer in den beruflichen Kontext
17.00 - 18.00 Uhr Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflex

Mittwoch

09.00 - 09.30 Uhr Bereits erlernte Körperwahrnehmungsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen
09.30 - 10.30 Uhr Augenschule: Akkommodation
10.45 - 12.00 Uhr Stressprävention: vorbeugende Maßnahmen, mit deren Hilfe Stress im beruflichen Alltag gezielt abgewehrt werden kann.
14.30 - 16.00 Uhr Augenschule: Übungen zur Entspannung der Augen, Beidäugigkeit und Fusion
16.15 - 17.00 Uhr Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz
17.00 - 18.00 Uhr Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflexion

Donnerstag

09.00 - 09.30 Uhr Bereits erlernte Körperwahrnehmungsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen
09.30 - 11.00 Uhr Augenschule: Wahrnehmen von Farben und Kontrast-Stärkung des Farbsehens
11.15 - 12.00 Uhr Kurzform der Progressiven Muskelentspannung unter Anleitung selbständig durchführen, wahrnehmen und gemeinschaftlich im Gruppenrahmen auswerten. Reflexion und Transfer in den beruflichen Kontext
14.30 - 15.45 Uhr Augenschule: Visuelles Gedächtnis anregen
16.00 - 17.00 Uhr Augen- und ganzheitliche Entspannungsübungen in Aktion, inklusive Anleitung und Transfer in den beruflichen Kontext
17.00 - 18.00 Uhr Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflexion

Freitag

07.30 - 09.00 Uhr Bereits erlernte Körperwahrnehmungs- und Augentrainingsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen
09.00 - 10.00 Uhr Bereits erlernte Progressive Muskelentspannung unter Anleitung selbständig durchführen, wahrnehmen und gemeinschaftlich im Gruppenraum auswerten, Reflexion
10.00 - 10.45 Uhr Augenschule: Achtsam und bewusst sehen im Alltag
10.45 - 11.30 Uhr Fantasiereise zum Transfer des Gelernten im Berufsalltag.
11.30 - 13.30 Uhr Wochenrückblick, Reflexion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext. Seminarabschluss.

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: Änderungen der Sehgewohnheiten, Abbau von Bildschirm-Sehstress, Regeneration müder und erschöpfter Augen, wirkungsvoller Entspannung der Augen, Vorbeugen von Alterssichtigkeit, Optimierung der Sehleistung, Reduktion von Stress, Stress-Situationen gelassener angehen

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.