

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 16.09.2023 – 23.09.2023 unter der Seminarnummer 837023 das Seminar „Konstruktive Veränderung durch Yoga“ durch.

Ich

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem 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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B23-120574-66 vom 07.02.2023 als berufliche Fortbildung für Multiplikatoren aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025).

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).

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: Konstruktive Veränderung durch Yoga
 Termin: 16.09.2023 – 23.09.2023
 Dozentin: Huberta von Gneisenau
 Ort: Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien

Samstag

Anreisetag

Sonntag

09.00 - 12.00 Uhr

Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen, Vorstellungsrunde und Impulsvortrag, Erwartungen der Teilnehmenden an den Kurs, Fragen zum Seminar

14.30 - 18.00 Uhr

Bewegungspraxis (Asana) – Grundelemente im Stehen, Sitzen, Liegen

Montag

06.45 - 08.15 Uhr

Yoga-Flow (Körperliche Ausrichtung Rücken): Veränderung *Parinama* in Stille und Bewegung

09.15 - 10.40 Uhr

Impulsvortrag „Veränderung als Gesetz des Lebens und ihre Bedeutung für unseren Alltag“ aus yogischer Perspektive (Yogasutra Kap.3 Sutra 9-12, Sutra 13), mit anschließender Diskussion, Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung Reflexion

11.00 - 12.00 Uhr

Körper- und Wahrnehmungstraining, Yoga-Technik

15.00 - 15.45 Uhr

Veränderung (*Motiv, Parameter, Wiederholung, Kontinuität, Tempo, Bezüge*) und Ihre Bedeutung im Beruf

16.00 - 17.45 Uhr

Yoga-Flow (Körperliche Ausrichtung Brustraum): „Yoga als Schlüssel in Zeiten des Wandels“ für den Berufsalltag: Motivation, Lösungsorientierung, Anspannung/Regeneration, Vertiefung von Konzentration, Zentrierung durch Achtsamkeit

Dienstag

06.45 - 08.15 Uhr

Yoga-Flow (Körperliche Ausrichtung Oberschenkel, Haltung): „Surfen auf den Wellen des Seins“, Rhythmus erleben und gestalten

09.15 - 10.45 Uhr

„Surfen auf den Wellen des Seins“, Wahrnehmungsraum in seiner Ausrichtung zur Ruhe, Klarheit, Sammlung für Aufgaben, Kontext und zustandsabhängige Anwendung im Arbeitsgeschehen, Vortrag und Übungszyklus für den Berufsalltag in Theorie und Praxis, Auswertung, Anleitung und Reflexion

11.00 - 12.00 Uhr

Körper- und Wahrnehmungstraining, Yoga-Technik

15.00 - 15.45 Uhr

Wahrnehmungsschulung: Achtsamkeitstraining (Gefühle, Gedanken), im Bezug zu unmittelbaren Veränderungen Perspektiven gewinnen. Werkzeuge zur Prozessgestaltung. Einführung und Übung mit Selbstregulation: „Was fühle ich gerade?“ jenseits des Triggerreizes

16.00 - 17.45 Uhr

Yoga-Flow (Körperliche Ausrichtung indiv. Ort der Selbstregulation): mit Achtsamkeitstraining (Gedanken, Gefühle), Selbstregulation, bewusst erleben

Mittwoch

06.45 - 08.15 Uhr

Der „50%- 50%-Yoga-Flow“: Körperübungen (Körperliche Ausrichtung Bauchfazie, unterer Rücken): basierend auf den erlernten Werkzeugen unter Zuhilfenahme eigener Impulse zur aktiven Gestaltung Körper Wegführer werden lassen, hinauswachsen über die alte Reaktionsweise, Impulsbewegung erleben und zulassen, Tanz freier Energie

09.15 - 10.45 Uhr

Veränderung (mit)gestalten: auf Basis von was wird entschieden? Entscheidungsfindung – Poole und Komplexität erkennen – Wertschätzung, Beteiligung, Funktionsmodus des Gewohnten gegen die Freiheit des Neuen, die 12 Seelenkräfte

11.00 - 12.00 Uhr

Körper- und Wahrnehmungstraining, Yoga-Technik

15.00 - 15.45 Uhr

Bedeutung der neu gewonnenen Erkenntnisse im Berufsalltag, Reflexion, Transfer und Anwendbarkeit

16.00 - 17.45 Uhr

Yogaflow „Wohlspannung“: Orientierung im Spannungsfeld zwischen Entspannung und Aktion, Körper als permanenten Bestandteil des psychischen Prozesses erleben - Asana unterstützt.

Donnerstag

06.45 - 08.15 Uhr

Yoga-Flow (Körperliche Ausrichtung Schultern, Nacken): in teilnehmender Beobachtung (*Drasta*)

09.15 - 10.45 Uhr

Umgang mit Impuls (Aktion), Zwischenraum (Bezeugen), und freiem Feld (Stille), Nicht-Bewertung, Wir-Raum. Gehirnforschung und Übertragbarkeit auf den beruflichen Alltag in Theorie und Praxis

11.00 - 12.00 Uhr

Körper- und Wahrnehmungstraining, Yoga-Technik

15.00 - 15.45 Uhr

Embodied Change: Achtsamkeit auf Jetzt - Stärke und Hingabe – die im Jetzt notwendigen Energien leben (was ist zu tun?), Bewusst-Inne-halten, Situationen urteilsfrei begegnen, ohne den inneren Kritiker. Wir üben, uns nicht mehr einzumischen in den Fluss des Lebens und ihn zu unterbrechen, indem wir etwas "abschaffen wollen", sondern diesen natürlichen Fluss fördern, indem wir wieder und wieder loslassen.

16.00 - 17.45 Uhr

Yoga-Flow (Körperliche Ausrichtung Herzraum, Nacken, Hals): und zusammenfassende Reflexion für den Transfer in den individuellen Berufsalltag

Freitag

06.45 - 08.15 Uhr

Yogaflow „Sicher(er) wandel(n)“ (Körperliche Ausrichtung Aufrichtung, Balance):

09.15 - 11.45 Uhr

Feldgerechtes Arbeitsgeschehen, Gestaltung des Arbeitsumfeldes, Erstellung eines persönlichen Logbuchs, Konkretisierung, Transfermöglichkeiten

11.45 - 13.45 Uhr

Zusammenfassung des Seminars, Evaluation, Bescheinigungen 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 Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

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:** Verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, äußeren und sozialen Prozessen, sowie deren Regulationsmöglichkeiten, Veränderungsimpulse frühzeitig erkennen, Notwendigkeiten einschätzen lernen, Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion und Transfer der Techniken in den Berufsalltag, Stärkung der inneren und äußeren Haltung, Kenntnis von Modellen der Stressreduktion, Stresskompetenz und Stressprophylaxe, Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit, Impulse gewinnen für das (Mit-)Gestalten beruflicher, alltäglicher Veränderungen und Abläufe

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. Die Samstage dienen der An- bzw. Abreise und sind nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.

Die Trainingszeiten erfolgen unter Vorbehalt logistischer Anpassung ausschließlich durch die Seminarleitung u.a. mit dem Seminarhaus in Absprache mit LIW.