

**Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Lohmarer Institut führt vom 18.04. – 25.04.2026 unter der Seminarnummer 837226 das Seminar „Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation“ 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

- **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](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)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA im Sinne des § 1 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 62134 vom 30.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 30.01.2027)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2024/449 vom 29.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 27.10.2026).
- **Berlin** (gemäß §10 Absatz 1 Satz 3 unter dem Geschäftszeichen IIA72-127939 vom 28.08.2024 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufsfeldern, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 30.03.2028)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10-12 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: Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation  
Ort: Hotel Playa Mondrago, Santanyí, Mallorca  
Dozentin: Silvia Nohl  
Termin: 18.04. – 25.04.2026

**Samstag** Anreisetag

### Sonntag

09.00 - 10.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung; Vorstellungsrunde; Einführung in das Seminar  
11.00 - 12.30 Uhr Der Mensch als ganzheitliches System  
14.30 - 16.00 Uhr Yogapraxis: Sonnengruß und 12 kräftigende Stellungen - Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion  
16.30 - 18.00 Uhr Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation

### Montag

09.00 - 10.30 Uhr Der Atem als Quelle der Kraft, Einführung  
11.00 - 12.30 Uhr Der Mensch als ganzheitliches System, Fortsetzung  
14.30 - 16.00 Uhr Yogapraxis: Sonnengruß und 12 kräftigende Stellungen - Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion  
16.30 - 18.00 Uhr Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation

### Dienstag

07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation  
09.00 - 10.30 Uhr Der Atem als Quelle der Kraft  
11.00 - 12.30 Uhr Pranayama und Yoga im Atemfluss, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.30 - 16.00 Uhr Workshop: Achtsamkeit im Alltag  
16.30 - 18.00 Uhr Pranayama und Yoga im Atemfluss - Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation

### Mittwoch

07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation  
09.00 - 10.30 Uhr Workshop: Umgang mit Emotionen  
11.00 - 12.30 Uhr Pranayama und Yoga mit Klang-Elementen, Vermittlung, Anleitung und Reflexion  
14.30 - 16.00 Uhr Workshop: Achtsamkeit im Alltag 2  
16.30 - 18.00 Uhr Pranayama und Yoga mit Klang-Elementen - Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation

### Donnerstag

07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation  
09.00 - 10.30 Uhr Selbstvertrauen durch mentales Training  
11.00 - 12.30 Uhr Pranayama und Yoga mit Affirmationen, Vermittlung, Anleitung und Reflexion  
14.30 - 16.00 Uhr Workshop für Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit  
16.30 - 18.00 Uhr Pranayama und Yoga mit Affirmationen - Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation

### Freitag

07.30 - 08.30 Uhr Morgenmeditation  
08.30 - 10.30 Uhr Integration und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
10.45 - 12.30 Uhr Pranayama und Yoga meditativ, Vermittlung, Anleitung und Reflexion  
12.30 - 13.45 Uhr Abschlussbesprechung, Abschlussmeditation

Samstag Abreisetag

*Änderungen vorbehalten*

### Anmerkung:

In jeder Praxiseinheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) und im Hinblick auf die Weitergabe an Mitarbeiter (Didaktik und Methodik) enthalten. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt 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:** Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag, Herstellung von Entspannung in Stresssituationen, Innere Ausgeglichenheit, Heiterkeit und Zufriedenheit, Lösung emotionaler Blockaden; frühzeitige Wahrnehmung der Emotionen, Harmonisierung des Atemrhythmus, Kräftigung und Reinigung der Atemorgane, Verbesserung der körperlichen Haltung und Fitness, Kräftigung der Muskulatur und der körperlichen Beweglichkeit

### 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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.