BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 30.11. – 04.12.2026 unter der Seminarnummer 838326 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 Lerninhalt 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. 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)
- **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)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-25-2369 vom 11.02.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 19.04.2028)
- **Brandenburg** (gemäß Geschäftszeichen 45.16-65520 vom 23.02.2026 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 22.02.2027)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2467/26 vom 05.05.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 28.06.2028).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B26-141282-55 vom 14.07.2026, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag. Diese Anerkennung gilt 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. Anerkennung gültig bis 31.12.2028)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2026/489NO vom 22.07.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 29.11.2028).

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).

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

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema: Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation
Ort: Seminarhaus Bretterbude, Heiligenhafen, Ostsee
Dozentin: Meike Kordfelder
Termin: 30.11. – 04.12.2026

Montag

13.30 - 14.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung; Vorstellungsrunde; Einführung in das Seminar
14.45 - 16.00 Uhr	Der Mensch als ganzheitliches System
16.15 - 18.00 Uhr	Yogapraxis: Sonnengruß und 12 kräftigende Stellungen - Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
19.00 – 21.00 Uhr	Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis

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

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.