

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 01.05.2027 – 08.05.2027 unter der Seminarnummer 838327 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

- **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)
- **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)
- **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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2467/26 vom 05.05.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 28.06.2028).
- **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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation
Ort: Cala Llombards, Mallorca
Dozent: Meike Kordfelder
Termin: 01.05.2027 – 08.05.2027

Samstag Anreise
Sonntagabend Begrüßung, erstes Kennenlernen

Montag
07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation
09.00 - 10.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung; Vorstellungsrunde; Einführung in das Seminar
10.15 - 11.30 Uhr Der Mensch als ganzheitliches System
14.00 - 15.45 Uhr Yogapraxis: Sonnengruß und 12 kräftigende Stellungen - Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
16.00 – 18.00 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
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 Abreise

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. Die Samstage dienen der An-/Abreise und sind, ebenso wie der Sonntag, nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.