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 29.09.2024-04.10.2024 unter der Seminarnummer 838524 das Seminar „Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Yogilates - Vertiefungsseminar“ durch.

Ich
……..

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und zeitlichem 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**: 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)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72-125647 vom 06.02.2024 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, die die genannten Kenntnisse innerhalb der beruflichen Tätigkeit weitergeben können, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 29.09.2026)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG in Verbindung mit der BilFVO unter dem Geschäftszeichen WBG/B/31745 vom 20.02.2024 für alle Beschäftigten, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2620/24 vom 13.08.2024, Anerkennung gültig bis 29.09.2026)

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).

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)
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:	Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Yogilates - Vertiefungsseminar
Termin:	29.09.2024-04.10.2024
Dozentin:	Simona Weichert in Vertretung für Annette Salmon
Ort:	Allgäuseminarhaus, Leutkirch im Allgäu

Sonntagabend

	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

07.30 - 08.00 Uhr	Morgenmeditation (fakultativ)
09.00 – 09.45 Uhr	Einführung in das Seminarthema: Mehr Handlungskompetenz im Beruf durch Verbesserung der körperlichen Kraft und inneren Ruhe durch Yoga und Yogilates - Vertiefung
09.45 – 12.30 Uhr	Verbesserte Selbstorganisation durch Yogilates, Achtsamkeitsübungen, Vermittlung und Anleitung, Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
14.30 – 18.00 Uhr	Entspannungstechniken und ihre Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Dienstag

07.30 - 08.00 Uhr	Atemübungen (fakultativ)
09.00 - 09.45 Uhr	Theoretische Grundlagen: Yoga, Achtsamkeit und Gesundheit - Vertiefung
09.45 - 12.30 Uhr	Lektionen Yoga und Yogilates, Corestability, Grundlagen einer aufrechten Haltung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
14.30 - 18.00 Uhr	Erarbeitung eines Yoga und Yogilates Programms für zuhause, Selbstvertrauen stärken, achtsame Bewegungsfolgen zur Schulung von Konzentration und Balance, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch

07.30 - 08.00 Uhr	Morgenmeditation (fakultativ)
09.00 – 09.45 Uhr	Theoretische Grundlagen: Die Wirkung der Atmung zur Schulung von Achtsamkeit, Konzentration und Gelassenheit, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext - Vertiefung
09.45 - 12.30 Uhr	Bewegungsfolgen zur Schulung von Achtsamkeit, Konzentration und Gelassenheit, verbesserte Selbstorganisation und mehr Flexibilität, theoretische Hintergründe und Übungen im Sitzen, Stehen oder Gehen, Vermittlung und Anleitung, Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
14.30 - 18.00 Uhr	Selbstvertrauen stärken, achtsame Bewegungsfolgen zur Schulung von Konzentration und Balance, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Donnerstag

07.30 - 08.00 Uhr	Morgenmeditation (fakultativ)
09.00 - 09.45 Uhr	Vertiefung: Bewegungsfolgen zur Schulung von Achtsamkeit, Konzentration und Gelassenheit, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
09.45 - 12.30 Uhr	Anatomische Grundlagen, Myofasziale Leitbahnen, Wahrnehmung und Koordination
14.30 - 18.00 Uhr	Anwendungsmöglichkeiten und Integration im beruflichen Kontext mit anschließender Reflexion

Freitag

07.45 - 09.00 Uhr	Reflexion des Seminars und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
09.00 - 11.45 Uhr	Zusammenstellung eines individuell passenden Übungskonzepts, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
11.45 - 13.45 Uhr	Zusammenfassung, Feedback, Abschied

Änderungen vorbehalten

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 (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-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:** Neue Perspektiven für die Einstellung zu Stress, Verbesserung der Stresskompetenz, höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Erlangung von Sammlung und stiller Betrachtung zur Förderung von Präsenz, Ruhe und Frieden

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.