

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 21.09.2026 – 25.09.2026 unter der Seminarnummer 838526 das Seminar
**„Gelassen durch die Wechseljahre – Dein Weg zu neuer Balance im Beruf für eine entspanntere
Gesellschaft“**

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie
umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub 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 ggf. noch personenbezogene
Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere
Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der
Bildungszeit 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).
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG gilt eine Veranstaltung in
Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der
Bundesrepublik Deutschland nach mit 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
10 bis 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 Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema Gelassen durch die Wechseljahre – Dein Weg zu neuer Balance im Beruf für eine entspanntere Gesellschaft	Dozentin Meike Kordfelder
Ort Carolinensiel	Termin 21.09. – 25.09.2026

Montag

13.30 - 14.30	Vorstellungsrunde, Erwartungsmanagement, Ablauf
14.30 - 15.45	Was sind die Wechseljahre, Definition, Phasen, Hormonelle Veränderungen, Warum jede Frau anders ist
16.00 - 18.00	Mythen und Fakten rund um die Wechseljahre, Wechseljahre als Chance für Wachstum, Yoga und Atemtechniken zur Stressreduktion
19.00 - 20.15	Häufige körperliche Symptome und ihre Ursachen
20.15 - 20.45	Progressive Muskelentspannung im Liegen

Dienstag

09.00 - 10.45	Mentale & emotionale Veränderungen, Stimmungsschwankungen, Ängste, Reizbarkeit, Gedächtnis,
11.00 - 12.15	Umgang mit emotionalen Herausforderungen im Berufsalltag, <i>Praxis</i> : Büro-Yoga
14.30 - 15.45	Werden wir eine entspanntere Gesellschaft, wenn die Wechseljahre enttabuisiert werden?
16.00 - 17.00	Bewegung & Kraft - Fit durch die Wechseljahre
17.15 - 18.00	Wie hilft Hormon-Yoga? Schlafhygiene & Schlafstörungen, <i>Praxis</i> : Entspannungsübungen für besseren Schlaf

Mittwoch

09.00 - 10.45	Stressmanagement in den Wechseljahren, Wechselwirkungen zwischen Hormonen, Individuelle Symptome erkennen & bewältigen, Bedeutung von Pausen & Erholung, <i>Praxis</i> : Bewegte Übungen für die Mittagspause
11.00 - 12.15	Achtsamkeit im Alltag
14.30 - 15.45	Achtsamkeitsübungen im Alltag
16.00 - 17.00	Autogenes Training (AT)
17.15 - 18.00	Beckenbodengesundheit

Donnerstag

09.00 -10.45	Die Rolle von Beziehungen & sozialen Netzwerken
11.00 - 12.30	Resilienz aufbauen- gestärkt durch Veränderungen, <i>Praxis</i> : Entspannungsreise im Liegen
14.30 - 15.45	Qi- Gong für die Wechseljahre Theorie: Vortrag über Umsetzung im Berufsalltag
16.00 - 17.00	Umgang mit Belastungen und Selbstfürsorge Strategien
17.00 - 17.30	Meditation zur Stärkung der inneren Ressourcen

Freitag

07.00 - 08.00	Mobilisierungssequenz, <i>Praxis</i> : Morgenmobilisation
08.30 - 10.30	Die zweite Lebenshälfte gestalten, Sinnfindung & neue Ziele, gegenseitiges Beibringen von Atemtechniken
10.45 - 12.15	Rückblick auf die Übungssequenzen mit Transfer zur Etablierung am Arbeitsplatz, Fragerunde, Vertiefung & Festigung
12.30 - 14.00	Zusammenfassung und Abschlussbesprechung, Ausgabe der Zertifikate, Feedbackbögen, Dankbarkeitsmeditation

Die Seminarinhalte und Methoden stehen durch Transfers in konkrete Arbeitssituationen sämtlich im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

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 Mitarbeitende (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:** Frühzeitiges Erkennen eigener Symptome und Stress-Muster, Selbstwirksamkeit gegen Stress, Verbesserung der Selbstregulation und Resilienz, Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag auch in den Wechseljahren, Harmonisierung des Atemrhythmus, Kräftigung und Reinigung der Atemorgane, Verbesserung der Haltung und Fitness in den Wechseljahren: Stärkung des Rückgrats, Kräftigung der Muskulatur und Steigerung der Flexibilität in der zweiten Lebenshälfte

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