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 24.10.–29.10.2027 unter der Seminarnummer 838927 das Seminar „Stark und beweglich im (Berufs-)Alltag – Yoga für Rücken, Haltung und innere Balance“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, 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)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2026/641 vom 15.09.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 22.11.2028).
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-26-2753 vom 25.09.2026, gültig bis 26.11.2028)

- 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).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10 – 12 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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 D E T A I L P R O G R A M M

Thema:	Stark und beweglich im (Berufs-)Alltag – Yoga für Rücken, Haltung und innere Balance
Ort:	Neckerzimmern
Dozentin:	Meike Mende
Termin:	24.10. - 29.10.2027

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

8.30 – 11.00 Uhr	Begrüßung, Vorstellung, Einführung in das Seminar, Grundlagen Hatha Yoga Praxis (30min gekürzt)
11.30 – 12.30 Uhr	Unsere Wirbelsäule: Aufbau, Funktion, Krankheitsbilder
14.00 – 15.00 Uhr	Stressfrei und arbeitsfähig: Was ist Stress? Erkennen vorbeugen und bewältigen. Eigene Situation differenziert betrachten und bewerten, Muster erkennen, Erläuterung der Stresspyramide, Strategien zur Stressbewältigung erarbeiten.
15.00 – 16.30 Uhr	Asanas zur Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung, Pranayama (Atemübungen) zur Entspannung

Dienstag

08.30 – 10.30 Uhr	Pranayama (Atemübungen), praktische Yoga Einheit: Asanas für Rücken, Nacken, Schultern
11.00 – 12.30 Uhr	Geschichte und Philosophie des Yoga, Betrachtung heutiger Yogastile, Grundlagen des achtgliedrigen Pfads.
14.00 – 15.00 Uhr	Verständnis von Ursprung, Prinzipien und Wirkungsweisen des Yoga und Übertragung in den (Berufs-)Alltag
15.00 – 17.00 Uhr	Asanas für die Hüfte, Pranayama (Atemübungen) mehr innere Balance

Mittwoch

08.30 – 10.30 Uhr	Pranayama (Atemübungen), praktische Yoga Einheit: Asanas zum Thema Vorbeugen und Rückbeugen. Bewusstsein schaffen für Vorbeugung im körperlichen und übertragenen Sinn, Sensibilisierung für eigene Stärken und Schwächen, Umgang damit im beruflichen Kontext, Selbstdisziplin und Konsequenz stärken
11.00 – 12.30 Uhr	Volkskrankheit Rücken: Ursprung und Gegenmassnahmen. Eigene berufliche Situation und Verhaltensmuster differenziert betrachten und bewerten.
14.00 – 15.00 Uhr	Vorstellung von Präventionsprogrammen und von Krankenkassen geförderten Kursen
15.00 – 17.00 Uhr	Yin Yoga Einheit zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Ermittlung individueller muskulärer Verspannungen, Anleitung zur Auflösung

Donnerstag

08.30 – 10.30 Uhr	Pranayama (Atemübungen), Hatha Yoga Sequenz “Krieger Flow” zur Stärkung von Fokus, Disziplin und eigener Stärke. Sensibilisierung zur Anwendbarkeit im (Berufs-)Alltag.
11.00 – 12.30 Uhr	Richtig stehen – auf der Yogamatte und im Leben: Innere und äußere Haltung lernen und bewahren. Eigene Verhaltensmuster erkennen und aufarbeiten, Verständnis für Rückengesundheit steigern.
14.00 – 15.00 Uhr	Kompetenzen entwickeln für gesunde Bewegungsabläufe, Resilienz steigern
15.00 – 16.00 Uhr	Quick Relief Übungen für den (Berufs-)Alltag. Erlernen von Strategien und kurzen und wirksamen Übungen, um körperliche und geistige Schwächen auszugleichen. Zeitmanagement und Transfermöglichkeiten in das berufliche Umfeld
16.00 – 17.00 Uhr	Pranayama (Atemübungen) und Progressive Muskelentspannung zur Stärkung der inneren Balance und Stressresistenz

Freitag

07.30 – 10.00 Uhr	Yoga Einheit “Sonnengruß” und Functional Training. Anleitung und Verinnerlichen dieser Hatha Yoga Sequenz und gezielten Alltagsbewegungen zur selbständigen Praxis und Förderung der Rückengesundheit, Beweglichkeit und Achtsamkeit. Tipps zur disziplinierten Anwendung und Integration in den (Berufs-)Alltag
10.00 – 11.30 Uhr	Zusammenfassung des Seminars, Rekapitulation des Gelernten, eigene Zielsetzung, Selbstverpflichtung zur Umsetzung im Berufs-)Alltag
11.30 - 13.30 Uhr	Evaluierung der Woche, offenes Feedback, Bescheinigungen, Organisatorisches

Änderungen vorbehalten

Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:
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 und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult 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 und beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmende in (angehend) leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Individuell**: Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit sowie der sozialen Kompetenz in Beruf und Alltag, Förderung von körperlicher und mentaler Stabilität und Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstmanagementkompetenz, Verbesserung von Konzentration und Wahrnehmung, innere Ausgeglichenheit, Erkennung und Bewältigung von Stress-Situationen, Umgang mit dem eigenen Stressverhalten, Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz durch effektiven Umgang mit sich selbst und anderen Menschen, vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen und Meditationstechniken und deren Transfer in den eigenen Alltag

Zielgruppe
Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende 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.