

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 26.10.2026 – 30.10.2026 unter der Seminarnummer 839026 das Seminar „Stressbewältigung mit japanischer Medizin – Leben im Gleichgewicht“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, 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)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 73 – 127605 vom 25.07.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 03.11.2027).
- 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 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 10-12 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: Stressbewältigung mit japanischer Medizin
Dozentin: Renate Köchling-Dietrich
Termin: 26.10.2026 – 30.10.2026
Ort: Gutshaus Parin, Ostsee

Montag

13.30 – 16.45 Uhr Allgemeine Einführung in die japanische Medizin
Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen zu *Ki*
Bauchbehandlung
Einführung in die Übungsanforderungen
Selbstbehandlungstechniken

17.00 - 18.30 Uhr Atem-Übungen
Die Bedeutung der Atmung

19.30 – 20.45 Uhr Einführung zu Haltungs- und Bewegungsmustern als Ausdruck des individuellen *Ki*
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Dienstag

09.00 - 12.00 Uhr Erleben und Stärken der eigenen Mitte
Theorie und Praxis von „Hara“ bzw. Mitte: *Hara* als Quelle des *Ki* und *Hara* als Ausdruck, wie ein Mensch im Leben steht
Hara-Bewusstheit im konkreten Zusammenhang mit Stress
Selbstbehandlungstechniken

14.30 - 18.00 Uhr Erden und Zentrieren (Teil 1)
Hara und *Ki* in der Zusammenschau
Bedeutung von „Hara“ für die Bewegung, „Hara“-Erfahrung im Alltag durch Lebensweise (u.a. Ernährung), bewusste Bewegungen, Übungen und Pausen
weitere japanische Schlüsselbegriffe der Gesundheit: *Yin* und *Yang*, *antei*
Vermittlung und Anleitung von Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch

09.00 - 12.00 Uhr Erleben und Stärken der eigenen Mitte im Atemfluss
Meridianaktivierungsübungen
Ki-Fluss in Meridianen bzw. Funktionskreisen – Bedeutung und Funktionsweise der Meridiane
Selbstbehandlungstechniken

14.30 - 18.00 Uhr Erden und Zentrieren (Teil 2)
Shiatsu-Techniken zur Stressregulierung
Stressprophylaxe und Verbesserung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit mit japanischer Medizin
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

20.00 - 21.30 Uhr fakultativ: Lebensqualität durch Entschleunigung – Japan ein Land der Gegensätze

Donnerstag

09.00 - 12.00 Uhr Erleben und Stärken der eigenen Mitte mit Achtsamkeit
Wie lassen sich Haltungs- und Bewegungsmuster als Ausdruck innerer und äußerer Befindlichkeit interpretieren?

14.30 - 18.00 Uhr Japanische Lesung von „Körpersprache“
Erden und Zentrieren (Teil 3)
Veränderung des *Ki*-Musters, individuelle Möglichkeiten und deren Integration in den Alltag
Übungsanforderungen und Einsatz von „kleinen“ Übungen im Alltag
Vermittlung und Anleitung, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Reflexion
Verhältnis Anspannung und Entspannung aus Sicht der japanischen Medizin

Freitag

07.30 - 11.00 Uhr Erleben und Stärken der eigenen Mitte – Wiederholung verschiedener Übungen
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

11.00 - 13.30 Uhr Abschluss-Übung und Erdung
Individuelles Übungsprogramm
Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten

Seminarziele

- Sie (insbesondere als Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, beratenden, sozialen, pädagogischen, therapeutischen und medizinischen Berufen) wissen, wie Sie die Seminarinhalte zu Ihrem Nutzen im Alltag einsetzen können. Sie können die Inhalte reflektieren, weiterentwickeln und weitergeben an Dritte.
- Sie haben Ihr Repertoire an Stressbewältigungstechniken erweitert und können durch die bewusste Auswahl von Übungen und Aktivitäten Ihren Stress vermindern.
- Im Einzelnen: verbessern Sie Ihr Körpergefühl und steigern sanft Ihre Beweglichkeit, um Wohlbefinden zu fördern, erleben Sie nachhaltig Ruhe und innere Ausgeglichenheit, regen Sie die Eigenregulation des Körpers an, stärken Ihre Ressourcen und fördern Ihre Eigenverantwortung, erkennen Sie, welche Verhaltens- und Denkmuster sich nachteilig auf die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit auswirken, erfahren Sie, auf welchen Grundlagen Sie sich im alltäglichen Leben kraftvoll fühlen, Körper, Geist und Seele in Balance bringen, das eigene Handeln stärken und Veränderungsprozesse erleichtern, erhalten Sie neue Einblicke in die japanische Medizin und die kulturellen Besonderheiten Japans als Herkunftsland der *Hara*-Vorstellung und einer starken Mitte, wenden Sie das Erlernte zukünftig im Alltag und in konkreten Arbeitssituationen an, geben Sie das Erlernte, viele kleine und größere Übungen sowie die zahlreichen Tipps und Tricks für den Alltag weiter

Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, beratenden, sozialen, pädagogischen, therapeutischen und medizinischen 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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.