

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 12.05.2024 – 17.05.2024 unter der Seminarnummer 839124 das Seminar „Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Yogilates“ 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](http://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 VA-Nr.: B23-118582-72 vom 11.11.2022 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. Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen und Arbeitnehmende in leitenden Positionen zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Hessen** ((gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG und gemäß Aktenzeichen I 117-55n-4145-1294-23-2160 vom 30.01.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 12.05.2026).

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).

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Yogilates  
Termin: 12.05.2024 – 17.05.2024  
Dozentin: Simona Weichert in Vertretung für Annette Salmon  
Ort: Allgäuser Seminarhaus, Leutkirch, 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  
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  
09.45 - 12.30 Uhr Lektionen Yoga und Yogilates, Core Stability, 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  
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.