

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 17.05.2026 – 22.05.2026 unter der Seminarnummer 839526 das Seminar „Leichtigkeit in Beruf und Alltag mit Alexander-Technik“ 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**: 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 72-124821 vom 06.02.2024 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufsfeldern sowie für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitende, die die Inhalte der Weiterbildung für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 27.10.2026)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-24-1956 vom 18.06.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 27.10.2026)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63012 vom 29.07.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 29.07.2027)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2024/620 vom 12.08.2024, gültig bis 26.10.2026)

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: Leichtigkeit in Beruf und Alltag mit Alexander-Technik
Ort: Haus Insel Reichenau, Reichenau
Dozentin: Tanja Striezel
Termin: 17.05.2026 – 22.05.2026

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 – 12.30 Uhr Einführung in die Grundlagen der F.M. Alexander-Technik in Theorie und Praxis; Arbeits- und Wirkungsweise. Unerwünschte Muster erkennen durch Innehalten, über mentale Ausrichtung den Körper neu organisieren lernen; Vermittlung und Anleitung, Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

14.30 - 17.45 Uhr Bewusstmachung von effektiver Körperhaltung: Körperzentrum, Kopf, Hals und Rumpf, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Dienstag

09.00 - 12.30 Uhr Kompetenzen zum Thema Stehen – Gehen – Sitzen; effektive Körperhaltung und Zusammenspiel von Hüften, Beinen und Füßen im Bewegungsablauf, Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext.

14.30 - 17.45 Uhr Alexander-Technik und ökonomische Bewegung für eine verbesserte Selbstorganisation am Arbeitsplatz zum Thema Arme, Hände, Schultern, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr Achtsamkeit im Berufsalltag, Atemzentrierung und Entspannungstechniken mit Yoga und Meditation unter alexandrischen Gesichtspunkten, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

14.30 – 17.45 Uhr Entspanntes Arbeiten am Bildschirm und Umgang mit bewusstem Sehen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Donnerstag

09.00 - 12.30 Uhr Den Füßen Gutes tun – Füße entlasten und gut zu Fuß sein. Erlernen von gesunder Fußkoordination im Bezug zu Knien und Hüften im Bewegungsablauf. Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

14.30 - 17.45 Uhr Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen, Spüren und dem Körper für mehr Präsenz und Ausdruck in Beruf und Alltag, einen besseren Umgang mit Herausforderungen und eine verbesserte berufliche Performance.

Freitag

08.00 - 11.30 Uhr Theorie und Praxis: Was nehme ich mit aus dem Seminar? Zusammenstellung eines Übungsprogramms für den beruflichen Alltag; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

11.30 - 14.00 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung
Änderungen vorbehalten

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:** Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag mit Hilfe der Alexander-Technik, Körperwissen und Bewegungsökonomie, Alexander-Technik und Resilienz: Gelassenheit und Selbstvertrauen fördern, Stressbewältigung optimieren, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz und Sozialkompetenz fördern, Entscheidungsfreiheit und Handlungskompetenz stärken: Erweiterung der Selbstwahrnehmung, effektives und entspanntes Handeln

Zielgruppe:

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

- Arbeitnehmende aus 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.