

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 08.06. – 12.06.2026 unter der Seminarnummer 839626 das Seminar „Ökonomischer bewegen - Stress bewältigen - Effizienz im Beruf“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalte und 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**: 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. 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.: B24-122229-39 vom 19.06.2023 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen (Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen) und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)

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 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: Ökonomischer bewegen - Stress bewältigen - Effizienz im Beruf
Feldenkrais®
Ort: Kardinal Schulte Haus, Bergisch Gladbach
Dozentin: Anna-Karin Engels
Termin: 08.06. – 12.06.2026

Montag

13.30 - 14.30 Uhr Einführung und Vortrag zum Seminarthema, Definition Gesundheit und Bewegung: Einführung in die Gesprächsmethodik;
14.30 - 16.30 Uhr Selbstwahrnehmung erweitern, Praxis, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
16.45 – 18.30 Uhr Vorstellung der Übungen zur Stressreduktion: Qi Gong, Yoga, Feldenkrais
19.30 – 21.15 Uhr Reflexion und Übung im Berufsalltag

Dienstag

09.00 – 10.00 Uhr Theorie und Praxis der Feldenkrais-Methode; Körperbild/Selbstbild; Übungen zur Stressreduktion
10.15 – 12.15 Uhr Alltagsfunktionen ökonomisch gestalten – berufsbezogene Übungen
14.15 – 16.00 Uhr Feldenkrais-Lektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit
16.15 – 18.00 Uhr Reflexion, Anwendung im beruflichen Kontext

Mittwoch

09.00 – 10.00 Uhr Wie entsteht Stress? Stressfaktoren/Stressprophylaxe; Übungen zur Stressreduktion
10.15 – 12.15 Uhr Bewegungsökonomie am Arbeitsplatz;
14.15 – 16.00 Uhr Fehlhaltungen erspüren und ändern, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
16.15 – 18.00 Uhr aktive Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz – Vermittlung und Anleitung

Donnerstag

09.00 – 10.00 Uhr Verbesserung der Präsenz: Wie beeinflussen Haltung und Bewegung die stimmliche Präsenz und das Sehen?
10.15 – 12.15 Uhr Zusammenhänge körperlicher, mentaler und visueller Entspannung; Atemübungen und Sprechen
14.15 – 16.00 Uhr Interviewtechnik der idiolektischen Gesprächsführung zum Thema Kommunikation, Bewegung, Reduzierung psychischer Belastung;
16.15 – 18.00 Uhr Übungen zur Stressreduktion und zur Selbstorganisation, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Freitag

07.30 - 10.00 Uhr Effektive Körperhaltung im Sitzen, Stehen, Gehen;
10.00 - 12.00 Uhr Übungen zur Stressreduktion; Anwendung der Seminarinhalte im Alltag, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
12.00 - 13.30 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: Schulung zur aktiven Gesundheitsförderung durch verbesserte Selbstorganisation, Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag, Erlernen von ökonomischer Bewegung und Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen am Arbeitsplatz, Verbesserung von Atmung und Sprechen, höheren Leistungsfähigkeit durch effektiven Energieeinsatz: Spannung lösen, Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode, Verbesserung von Kommunikation und Präsenz.

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für 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. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.