

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 18.10.2027 – 22.10.2027 unter der Seminarnummer 839727 das Seminar „Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qi Gong“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten 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).
- **Thüringen** (gemäß Aktenzeichen: 1020-27-0342/284-39 vom 18.12.2025. Auf Dauer anerkannt)
- **Berlin** (gemäß § 10 Absatz 1 Satz 3 unter dem Geschäftszeichen II A 74 – 132276 vom 23.10.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 19.06.2029)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 65430 vom 23.12.2025. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 23.12.2028)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1592 /26 vom 04.03.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.04.2028).

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).

LOHMARER INSTITUT FÜR
WEITERBILDUNG (LIW) e.V.
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qi Gong
Ort: Kloster Steinfeld, Kall
Dozentin: Bernadette Calenberg
Termin: 18.10.2027 – 22.10.2027

Montag

13.30 – 15.00 Uhr Einführung: Aspekte von Stress am Arbeitsplatz
15.15 – 17.15 Uhr Kennenlernen von Qi Gong-Übungen
17.30 – 18.30 Uhr Einführung in die TCM, Strategien zur Stressbewältigung im Beruf aus Sicht der Chinesischen Heilkunde
19.30 – 21.00 Uhr Qi Gong-Übungen unter dem Aspekt der Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, deren Vermittlung und Anleitung sowie Reflexion

Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Qi Gong-Übungen unter dem Aspekt „Innere Strategien für Belastungssituationen im Berufsalltag“
10.45 - 12.45 Uhr Chinesische Heilkunde: Bedeutung der „Mitte“ zur Stärkung eigener Ressourcen in Konfliktsituationen am Arbeitsplatz
14.30 - 15.30 Uhr Ausarbeitung spezifischer Übungen zum Thema Stressbewältigung im Beruf
15.45 - 17.00 Uhr Einführung in die Grundlagen des Shiatsu, „Der Wert gesunder Distanzierung bei Stress“, Erlernen einfacher Shiatsu-Techniken: „Rücken stärken – Selbstwahrnehmung- Zuversicht im Arbeitsumfeld“
17.15 – 18.00 Uhr

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Vertiefung von Strategien zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz, Qi Gong-Formen
10.45 - 12.45 Uhr Einführung in die Chinesische Geisteslehre unter dem Aspekt: Identifizieren von Stressoren
14.30 - 15.30 Uhr Fortsetzung der Ausarbeitung spezifischer Übungen zum Thema Stressbewältigung im Beruf
15.45 - 17.00 Uhr Chinesische Heilkunde: Was nährt mich? – Entwicklung von Resilienz gegenüber Belastungen am Arbeitsplatz
17.15 – 18.00 Uhr Schädliche Denkmuster erkennen/mindern als Stressprophylaxe, Erlernen einfacher Shiatsu-Techniken, deren Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Fernöstliche Sichtweise zum Thema Entspannung und Gelassenheit
10.45 - 12.45 Uhr Prinzipien des Qi Gong als wirksame Strategie im Berufsalltag
14.30 - 15.30 Uhr Spezifische Stressbewältigung aus fernöstlicher Sicht, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
15.45 - 18.00 Uhr Chinesische Heilkunde: Die Rolle von gesundem Zeitmanagement im professionellen Umfeld

Freitag

07.30 - 10.30 Uhr Integration des Erlernten in berufliche Situationen
10.30 - 12.00 Uhr Praktische Umsetzung der Qi Gong-Prinzipien
12.00 - 13.30 Uhr Raum für Fragen, Zusammenfassung 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:** eigene Ressourcen wecken durch Entspannung und Achtsamkeit, Innere und äußere Stressoren erkennen, Stresskompetenz fördern, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge stärken, Förderung von emotionaler und sozialer Kompetenz, Resilienzfähigkeit erhöhen, Abbau von Blockaden in Körper und Geist, Fähigkeit zum eigenen Üben stärken

Zielgruppe:

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