

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 03.07.2022 – 08.07.2022 unter der Seminarnummer 839822 das Seminar „Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qigong“ 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

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des 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](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.: B21-106312-89 vom 04.09.2020 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, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2023)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 74 – 115204 vom 15.07.2021 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung ist gültig bis 13.12.2023)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Aktenzeichen 207-53502-2021-663 vom 04.08.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 13.12.2023).

**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 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).

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

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qigong  
Ort: Bernried, Starnberger See  
Dozentin: Bernadette Calenberg  
Termin: 03.07.2022 – 08.07.2022

### Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09.00 – 10.30 Uhr Einführung in das Thema, Vorstellungsrunde  
10.45 -12.45 Uhr Einführung: „Aspekte von Stress am Arbeitsplatz“  
14.30 – 15.30 Uhr Kennenlernen von Qigong-Übungen, Schwerpunkt: Körperwahrnehmung, Zentrierung, Entspannung  
15.45 – 17.00 Uhr Einführung in die TCM „Strategien zur Stressbewältigung im Beruf aus Sicht der Chinesischen Heilkunde“, Anleitung und Reflexion, Transfer in den Berufsalltag  
17.15 – 18.00 Uhr Fortsetzung Einführung in die TCM „Strategien zur Stressbewältigung im Beruf aus Sicht der Chinesischen Heilkunde“

### Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Qigong-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  
10.45 - 12.45 Uhr Einführung in die Chinesische Geisteslehre unter dem Aspekt: „Wie erkenne ich innere Stressoren im Berufsalltag?“  
14.30 - 15.30 Uhr Spezifische 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, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Reflexion

### Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Fernöstliche Sichtweise zu Entspannung und Gelassenheit  
10.45 - 12.45 Uhr Prinzipien des Qigong 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 und Vermittlung des Gelernten im Berufsalltag  
10.30 - 12.00 Uhr Praktische Umsetzung der Qi-Gong-Prinzipien  
12.00 - 13.30 Uhr Raum für Fragen, Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

### Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- 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:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmer/innen, 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.