BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 26.04.2026 – 01.05.2026 unter der Seminarnummer 839826 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

- **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).
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B24-123513-89 vom 06.10.2023 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 und für ArbeitnehmerInnen, die die Veranstaltung im Sinne der heilberuflichen Indikation für die Arbeit mit Klienten benötigen, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Hessen** (gemäß Aktenzeichen II7-55n-4145-1294-24-0577 vom 12.03.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 11.08.2026)

  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).

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

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema:	Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qigong
Ort:	Insel Reichenau, Bodensee
Dozentin:	Bernadette Calenberg
Termin:	26.04.2026 – 01.05.2026

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 - 10.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung
10.45 – 12.45. Uhr	Einführung: Aspekte von Stress am Arbeitsplatz
14.30 - 15.30 Uhr	Kennenlernen von Qigong-Übungen
15.45 - 17.00 Uhr	Einführung in die TCM, Strategien zur Stressbewältigung im Beruf aus Sicht der Chinesischen Heilkunde
17.15 - 18.00 Uhr	Qigong-Übungen unter dem Aspekt der Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, deren Vermittlung und Anleitung sowie Reflexion

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“,
17.15 – 18.00 Uhr	Erlernen einfacher Shiatsu-Techniken: „Rücken stärken – Selbstwahrnehmung- Zuversicht im Arbeitsumfeld“

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 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 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. 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.