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 24.03.2025 – 28.03.2025 unter der Seminarnummer 821725 das Seminar „Innere Kraft entfalten 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)
- **Hessen** (gemäß 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen I I I7-55n-4145-1294-24-0095 vom 20.02.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 23.06.2026)
- **Berlin** (gemäß § 10 Abs. 1 Satz 3 unter dem Geschäftszeichen II A 75-128264 vom 16.10.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 23.03.2028)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG unter dem Geschäftszeichen WBG/B/34207 vom 28.01.2025 für alle Beschäftigten).

  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:	Innere Kraft entfalten mit Qigong
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Dozentin:	Bernadette Calenberg
Termin:	24.03. - 28.03.2025

Montag	
13:30 – 15:00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung
15:00 – 17:30 Uhr	Einführung: „Aspekte von Stress am Arbeitsplatz“ Kennenlernen von Qigong-Übungen, Wahrnehmungsübungen
19:00 – 21:00 Uhr	Einführung in die TCM „Strategien zur Stressbewältigung im Beruf aus Sicht der Chinesischen Heilkunde“, Einordnen der eigenen Stressbilanz, Qigong-Übungen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
Dienstag	
09:00 – 10:30 Uhr	Chinesische Heilkunde: „Die sechs Schlüsselpunkte des Qigong Yangsheng“ zur Stärkung eigener Ressourcen in Konfliktsituationen am Arbeitsplatz
10:30 – 12:30 Uhr	Chinesische Heilkunde: Bedeutung der „Mitte“ zur Stärkung der inneren Kraft im Berufsalltag
14:30 – 15:30 Uhr	Qigong-Übungen (Ausarbeitung spez. Übungen zur individuellen Stressbewältigung im Beruf), Zuversicht als Ressource im Arbeitsumfeld
15:45 – 16:00 Uhr	Einführung in die Grundlagen des Shiatsu, „Der Wert gesunder Distanzierung bei Stress“
16:00 – 18:00 Uhr	Erlernen einfacher Shiatsu-Techniken, „Rücken stärken - Selbstwahrnehmung – innerer Rückhalt im Arbeitsumfeld“
Mittwoch	
09:00 – 10:30 Uhr	Vertiefung von Strategien zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz, Bedeutung von gesundem Rhythmus, bestehend aus einem stimmigen Wechsel aus aktiven Phasen und Ruhepausen
10:30 – 12:00 Uhr	Einführung in die Chinesische Heilkunde unter dem Aspekt: „Wie erkenne ich das Zusammenspiel von Denkmustern auf das körperliche Befinden am Arbeitsplatz?“
14:00 – 15:30 Uhr	Spezifischer Übungen zur individuellen Stressbewältigung im Beruf
15:45 – 16:00 Uhr	Chinesische Heilkunde: Was erdet mich? - Entwicklung von Resilienz gegenüber Belastungen am Arbeitsplatz
16:00 – 18:00 Uhr	„Bodenhaftung und Entfaltung“ Einblick in Energiekonzepte der chinesischen Heilkunde als Stressprophylaxe
Donnerstag	
09:00 – 10:30 Uhr	Chinesische Lehre zum Wert von Maß und Mitte
10:30 – 12:30 Uhr	Prinzipien des Qigong als wirksame Strategie im Berufsalltag
15:00 – 16:30 Uhr	Spezifische Stressbewältigung durch gesundes und stimmiges Zeitmanagement
16:30 – 18:00 Uhr	Chinesische Heilkunde: Multitasking als Stressquelle, Fragestellung: Wie gelingt innere Klarheit in belastenden Situationen?
Freitag	
07:30 – 10:00 Uhr	Integration des Gelernten in den Berufsalltag
10:00 – 12:00 Uhr	Praktische Umsetzung des Gelernten
12:00 – 13:30 Uhr	Raum für Fragen, Zusammenfassung und Abschluss

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:** nachhaltige Kompetenzen fördern hin zu mehr innerer Kraft und Gelassenheit, Erkennen von inneren und äußeren Stressoren, Stresskompetenz, Eigenwahrnehmung, Selbstfürsorger und Resilienzfähigkeit bei sich und anderen 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.