

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 26.11. – 01.12.2023 unter der Seminarnummer 821923 das Seminar „Mehr Energie und Klarheit im Beruf durch Yoga & Meditation – Resilienz durch Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher 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**: 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](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.: B21-107760-28 vom 27.11.2020 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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/3042/23 vom 26.07.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.11.2025).

**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).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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)  
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

**Thema:** Mehr Energie und Klarheit im Beruf durch Yoga & Meditation – Resilienz durch Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis  
**Termin:** 26.11. – 01.12.2023  
**Ort:** Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad, Bärstadt  
**Leitung:** Sven-Oliver Engel, Sabina Ihrig in Vertretung für Caroline Engel

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen  
**Montag**  
07:30 - 08:00 Uhr Morgenmeditation (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminars)  
09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Einführung – Was hat Yoga mit Selbsterkenntnis zu tun? Warum nennt man Yoga auch „Selbstverwirklichung“  
11:00 - 12:30 Uhr Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflektion  
14:00 - 15:30 Uhr Wandern in der Natur (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminars)  
15:30 - 17:00 Uhr Einführung in das Persönlichkeitsanalyseverfahren „Innermatrix“ in Theorie, Vermittlung, Anleitung, Reflektion; Wo sind meine Motivatoren? Wie kann ich meine Stärken nutzen?  
17:00 - 18:30 Uhr Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis  
**Dienstag**  
07:30 - 08:00 Uhr Morgenmeditation (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminars)  
09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Einführung – Stressphysiologie; was passiert im Körper bei Stress  
11:00 - 12:30 Uhr Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflektion  
14:00 - 15:30 Uhr Wandern in der Natur (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminars)  
15:30 - 17:30 Uhr Vortrag: Einführung in die Theorie von Spiraldynamik, Menschen einschätzen lernen; Verständnis entwickeln; Kann man Empathie trainieren?  
17:00 - 18:30 Uhr Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation  
**Mittwoch**  
07:30 - 08:00 Uhr Morgenmeditation (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminars)  
09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Wie übt man Yoga? Auswirkungen von Yoga auf Körper und Geist, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld  
11:00 - 12:30 Uhr Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion  
14:00 - 15:30 Uhr Wandern in der Natur (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminars)  
15:30 - 17:00 Uhr Vortrag: Tieferes Verständnis der feinstofflichen Energiebahnen mit praktischen Anleitungen zur Balancierung.(Sympathikus/Parasympathikus), welcher Typus bin ich;  
17:00 - 17:30 Uhr Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation  
20:00 - 21:30 Uhr Filmabend - (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminars)  
**Donnerstag**  
07:30 - 08:00 Uhr Morgenmeditation (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminars)  
09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Selbsterkenntnis. Welche Prägungen habe ich? Auflösung der negativen Leitsätze. Unbewusste Mechanismen und deren Auswirkungen auf meinen Charakter.  
11:00 - 12:30 Uhr Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion  
14:00 - 15:30 Uhr Wandern in der Natur (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminars)  
15:30 - 17:30 Uhr Vortrag: Die Säulen der Meditation: Sitzhaltung, Atembeobachtung, Meditationsobjekt, Reflektion, Kontemplation; wie kann Achtsamkeit im Berufsalltag erreicht werden  
17:00 - 18:30 Uhr Yoga-Praxis mit Asanas, Entspannung und Meditation  
**Freitag**  
07:30 - 08:00 Uhr Morgenmeditation (freiwillig; nicht fester Bestandteil des Seminars)  
09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie mögliche Übungsprogramme, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld, Evaluierung  
10:45 - 12:15 Uhr Hatha-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion  
13:00 - 14:30 Uhr Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie mögliche Übungsprogramme, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld, Evaluierung  
14:45 - 16:15 Uhr Abschlussbesprechung, Abschlussmeditation  
**Kursbegleitend** Meditation als Einstimmung zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit

*Änderungen vorbehalten*

### **Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:**

*Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.*

### **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:** Klarheit gewinnen über die eigenen Ziele und Motive; Erkennen eigener Stärken, Potenziale und Ressourcen; Stärkung der Eigenverantwortung und der Problemlösungs- und Entscheidungskompetenz; Erkennen von Stressauslösern im Beruf und entwickeln förderlicher Handlungsalternativen; Stärken von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein im Beruf; Steigern der Selbststeuerungskompetenz durch Nutzen der eigenen Energiereserven

### **Zielgruppe:**

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige
- 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.