

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 06.09.2025 - 13.09.2025 unter der Seminarnummer 822425 das Seminar „Strahlende Präsenz mit Iyengar-Yoga und Schau-Spiel“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **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)

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 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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Strahlende Präsenz mit Iyengar-Yoga und Schau-Spiel
Termin: 06.09.2025 - 13.09.2025
Ort: Cala Llobards, Mallorca
Leitung: Anne Braucks

Samstag Sonntag

09:00 – 11:30 Uhr
11:30 - 12:30 Uhr
16:00 - 17:30 Uhr
17:30– 18:30 Uhr

Anreise

Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung
Einführung Seminarinhalte: Präsenz und Ausstrahlung
Iyengar®Yoga Praxis in Hinblick auf Regeneration, Entspannung, Stressbewältigung. Vermittlung und Anleitung
Reflektion der Übungen und Einführung Iyengar®Yoga: in Hinblick auf Resilienz und Ausdauer, Zellaktivierung und Organ Harmonisierung, äußere und innere Ausrichtung, Gesundheit

Montag

07:30 – 9:00 Uhr

Körperpositionen und Sequenzen aus der Yogapraxis_1
Iyengar® Yoga für Stabilität, Flexibilität und Ausrichtung von der Fußsohle über die Wirbelsäule bis zur Kopfkrone.
Vermittlung und Anleitung

10:00 – 10:30 Uhr

Transfer in den Berufsalltag, Reflektion in Hinblick auf Ergonomie am Arbeitsplatz

10:45 – 12:45 Uhr

Einführung Stimme: aus dem Körper tönen

17:00 – 18:00 Uhr

Iyengar® Yoga-Praxis, Körperpositionen mit Hilfsmitteln unterstützt und Atemlenkung zur Ansteuerung vom Nervensystem, Rückzug der Sinne trainieren

19:00 – 20:00 Uhr

Einführung Raumpräsenz: Aspekte des Raums für Auftritt und Blickachsen benutzen

Dienstag

07:30 – 9:00 Uhr

Körperpositionen und Sequenzen aus der Yogapraxis_2
Iyengar® Yoga für Balance im Wechsel zwischen Stabilität und Flexibilität. Vermittlung und Anleitung
Transfer in den Berufsalltag, Reflektion in Hinblick auf Fokushalten, wenn das Umfeld im Chaos versinkt
Improvisationen: Beziehungen_1 zum Gegenüber knüpfen
Entspannungstechniken aus dem Schauspiel, kreative Kanäle öffnen
Ungeklärtes klären: in Hinblick auf Möglichkeiten, Situationen mitzugestalten

10:00 – 10:30 Uhr

Transfer in den Berufsalltag, Reflektion in Hinblick auf Fokushalten, wenn das Umfeld im Chaos versinkt

10:45 – 12:45 Uhr

Improvisationen: Beziehungen_1 zum Gegenüber knüpfen

17:00 – 18:00 Uhr

Entspannungstechniken aus dem Schauspiel, kreative Kanäle öffnen

19:30 – 20:30 Uhr

Ungeklärtes klären: in Hinblick auf Möglichkeiten, Situationen mitzugestalten

Mittwoch

07:30 – 9:00 Uhr

Körperpositionen und Sequenzen aus der Yogapraxis_3
Iyengar® Yoga für Ausdehnung von inneren und äußeren Körperstrukturen zur Organharmonisierung und Zellaktivierung. Vermittlung, Anleitung

10:00 – 10:30 Uhr

Transfer in den Berufsalltag, Reflektion in Hinblick auf den Kreislauf von Aktion-Reflektion-Reaktion, auch am Arbeitsplatz

10:30 – 12:30 Uhr

Einführung Status und Perspektivverschiebung: in andere Rollen schlüpfen,

15:00 – 16:00 Uhr

Reflektion und Transfer in den Berufsalltag in Hinblick auf neue Perspektiven bringen neue Erkenntnisse, um Herausforderungen anzunehmen und spielerisch zu lösen.

16:00 – 17:00 Uhr

Improvisationen

Donnerstag

09.45 – 11:30 Uhr

Körperpositionen und Sequenzen aus der Yogapraxis_4
Iyengar® Yoga für den Rücken, Schmerzen vermeiden oder lindern
Vermittlung, Anleitung

11:30 – 12:00 Uhr

Transfer in den Berufsalltag, Reflektion in Hinblick auf Rückengesundheit am Arbeitsplatz

12:00 – 12:45 Uhr

Yoga Sutra des Patanjali. Wie kann Kenntnis und Praktizieren vom achthgliedrigen Yoga Pfad den Berufsalltag bereichern?

17:00 - 18:30 Uhr

Praktische Iyengar®Yoga Übungsreihe mit regenerierenden Asanas, Vertiefung in die Atemlenkung zur Entspannung, Ablösen vom Gedankenkarussell üben

19:30 – 21:00 Uhr

Improvisationen: Beziehungen_2 zu Dritten Personen und zum Ort knüpfen

Freitag

7:30 – 9:00 Uhr

Körperpositionen und Sequenzen aus der Yogapraxis_5
Zwischenschritte und Hilfsmittel auf dem Weg zum finalen Asana
Vermittlung, Anleitung,

10.00 – 11:00 Uhr

Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse, sowie mögliche Übungsprogramme für Ausrichtung, Aktivierung, Harmonisierung, Entspannung. Reflektion im Hinblick den eigenen Akku wieder aufladen am Arbeitsplatz. Asanas mit unterschiedlichen Wirkungen für unterschiedliche Herausforderungen und Stressbewältigung im Berufsalltag nutzen.

11:15 – 12:45 Uhr

Improvisationen: Intention - was will ich von meinem Gegenüber?

16:00 – 17:00 Uhr

Kompetenzentwicklung und Kreativitätsanreize mit Themen aus dem Berufsalltag der TN
pädagogische Anreize für die Möglichkeit zur Weitergabe und Anwendung im Berufsalltag. Vorteile von differentiellem Lernen. Take-Home-Points. Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld.

17:00 – 18:00 Uhr

Abschlussrunde

Samstag

Abreise

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 für Stressmanagement und Ergonomie am Arbeitsplatz
- **Im Einzelnen:** Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität; Förderung von Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen; Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen; Verbesserung von Sozialkompetenz. und

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.