

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 21.09. – 26.09.2025 unter der Seminarnummer 824625 das Seminar „Kraftvolles und selbstbewusstes Auftreten im Beruf durch Franklin® Methode und Yoga“ 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](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)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen I 117-55n-4145-1294-24-1241 vom 20.03.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.08.2026)
- **Berlin** (gemäß Aktenzeichen II A 74-126807 vom 08.05.2024 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufsfeldern sowie an Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen, die die Inhalte dieser Fortbildung für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.08.2026)

**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 HBUG).

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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Kraftvolles und selbstbewusstes Auftreten im Beruf durch Franklin® Methode und Yoga  
Ort: Kloster Bernried, Starnberger See  
Dozentin: Susanne Fromme, Kai Guzowski  
Termin: 21.09. – 26.09.2025

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09.00 – 10.30 Uhr Erweiterte Einführung in die Franklin Methode®: Die Kraft der Imagination und deren Wirkung auf Gesundheit, Beweglichkeit und Selbstbewusstsein und Motivation  
10.45 – 11.15 Uhr Impulsvortrag zur Entwicklungsgeschichte des Yogas  
11.15 – 12.15 Uhr Yoga, Bewegungspraxis, Grundelemente im Stehen, Sitzen, Liegen  
15.00 – 16.30 Uhr Erfahrung des Beckens als Basis dynamischer Haltung. Techniken zur Körperzentrierung im beruflichen Kontext  
16.45 – 18.15 Uhr Yoga, Bewegungspraxis, Verbindungen vom Becken zu den Füßen

### Dienstag

09.00 – 10.30 Uhr Stressregulierung und Vitalität in Beruf und Alltag durch bewusste Atmung  
10.45 – 12.15 Uhr Die Erfahrung des Atems im Yoga zur Verbindung von Körper und Geist  
15.00 - 16.30 Uhr Verständnis der Zusammenhänge von Zwerchfell Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und Lendenmuskulatur für eine dynamische Köperausrichtung  
16.45 – 18.15 Uhr Meditationspraxis Yoga, Körpererfahrungen in Ruhe und in der Stille

### Mittwoch

09.00 – 10.30 Uhr Körper- und Visualisierungsübungen für einen gesunden kräftigen und flexiblen Rücken. Aktiver Umgang mit beruflich bedingten Belastungsfaktoren zur Vorbeugung dadurch begünstigter (Rücken-) Schmerzen  
10.45 – 12.15 Uhr Vor- Rückbeugen, Seitbeugen und Drehhaltungen im Yoga  
15.00 – 16.15 Uhr Präsentation / Vortrag zum Thema Imagination  
16.30 – 18.15 Uhr Einführung in die knöchernen Struktur des Schultergürtels und dessen Funktion. Anwendung von (Imaginations-) Techniken zum frühzeitigen Erkennen und Lösen von Verspannungen in Schultern und Nacken

### Donnerstag

09.00 – 10.30 Uhr Umkehrhaltungen im Yoga, die Verbindung vom Becken zur Hand  
10.45 – 12.15 Uhr Myofasziale Verbindungen und balancierter Muskeltonus zur optimierten Selbstorganisation  
15.00 – 16.00 Uhr Impulsvortrag zum Thema „Dehnen“ in der Yoga-Praxis  
16.15 – 18.15 Uhr Muskelschlaufen im Yoga

### Freitag

07.30 – 10.30 Uhr Erfolgreiches Auftreten in Beruf und Alltag. Erarbeitung eines individuellen Programms unter Anwendung der Prinzipien der Franklin Methode  
10.30 – 12.30 Uhr Erarbeitung eines individuellen Yoga-Programms  
12.30 – 13.30 Uhr Zusammenfassende Reflexion und Abschlussbesprechung. Unterlagensichtung, Formalitäten.

*Änderungen vorbehalten*

### Anmerkung:

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung in Ihrem jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt, 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: Nachhaltige Verbesserung mentaler und körperlicher Beweglichkeit, Besinnung auf innere Ressourcen, Förderung von Selbstvertrauen, Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag, Stressreduktion durch somatisches Lernen, Förderung von Stresskompetenz, Emotionalen Kompetenz und Sozialkompetenz, Verbesserung der physio-mentalen Lern- und Konzentrationsfähigkeit, sowie der Leistungsfähigkeit, Aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstorganisation, Schulung von Präsenz, Verbesserung der Ausstrahlung, Reflexion, Vermittlung, Anleitung der Seminarinhalte zur Weitergabe. Begleitung von Klienten u. ä., Vertiefung & Wiederholung von Vorwissen und -Erfahrung

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende, die genannte Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme- Bestätigung erforderlich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.