

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 18.05. – 23.05.2025 unter der Seminarnummer 825525 das Seminar „Im Rhythmus sein - Work-Life-Blending mit Ayurveda-Yoga“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub 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 III7-55n-4145-1294-24-1454 vom 18.06.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 03.11.2026)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 73 – 127604 vom 25.07.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 03.11.2027).

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: Im Rhythmus sein – Work-Life-Blending mit Ayurveda-Yoga
Ort: Bernried, Starnberger See
Dozent: Ulrike Sylvia Beer
Termin: 18.05. – 23.05.2025

Sonntagabend	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen
Montag	
09.00 - 10.30 Uhr	Einführung in das Seminar, Flow: mit Einheiten aus „Embodied Rhythm Work“ Rhythmus erleben und gestalten
10.45 - 12.00 Uhr	Impulsvortrag „Embodied Rhythm Work und Work-Life-Blending“ mit anschließender Diskussion, Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung Reflexion
14.30 - 16.00 Uhr	Rhythmusparameter und Ihre Bedeutung im Beruf: Motiv, Wiederholung, Kontinuität, Tempo und Pause, Embodied Rhythm Work
16.15 - 18.00 Uhr	Bedeutung der Rhythmusparameter für den Berufsalltag: Motivation, Lösungsorientierung, Zeitmanagement und Regeneration
Dienstag	
09.00 - 10.30 Uhr	Flow: mit Einheiten aus „Embodied Rhythm Work“ Rhythmus erleben und gestalten
10.45 - 12.00 Uhr	Dosas, drei Funktionssysteme aus dem Ayurveda-Yoga und ihre Anwendung im Arbeitsgeschehen, Vortrag und Übungszyklus für den Berufsalltag in Theorie und Praxis, Auswertung, Anleitung und Reflexion
14.30 - 16.00 Uhr	Rhythmen miteinander im Konflikt: Stressverständnis aus rhythmischer Sicht, Ansätze zur Stressvermeidung oder Stressreduktion, Lektionen aus „Embodied Rhythm Work und Ayurveda-Yoga“
16.15 - 18.00 Uhr	Work-Life-Blending: Rhythmusgeschehen (innere, äußere und soziale Rhythmen), Entspannung in Aktion im beruflichen Kontext, Handlungs- und Wahrnehmungsübungen aus dem Ayurveda-Yoga
Mittwoch	
09.00 - 10.30 Uhr	Flow: mit Einheiten aus „Embodied Rhythm Work“ Rhythmus erleben und gestalten
10.45 - 12.00 Uhr	Rhythmusgeschehen „Atem“ im Hinblick auf Stress bzw. Stressprophylaxe, Methoden aus dem Ayurveda-Yoga, Entlastungsmodell „Knochenstützlinien“
14.30 - 16.00 Uhr	Bedeutung der neu gewonnenen Erkenntnisse im Berufsalltag, Reflexion, Transfer und Anwendbarkeit
16.15 - 18.00 Uhr	„Wohlspannung“: Orientierung im Spannungsfeld zwischen Entspannung und Aktion
Donnerstag	
09.00 - 10.30 Uhr	Flow: mit Einheiten aus „Embodied Rhythm Work“ Rhythmus erleben und gestalten
10.45 - 12.00 Uhr	Umgang mit Impuls („beat“) und Zwischenraum („off-beat“), Gehirnforschung und Übertragbarkeit auf den beruflichen Alltag in Theorie und Praxis
14.30 - 16.00 Uhr	Embodied Rhythm Work
16.15 - 18.00 Uhr	Zusammenfassende Reflexion für den Transfer in den individuellen Berufsalltag
Freitag	
07.30 - 12.00 Uhr	Rhythmisches Arbeitsgeschehen, Gestaltung des Arbeitsumfeldes, Erstellung eines persönlichen Logbuchs, Konkretisierung, Transfermöglichkeiten
12.00 - 13.30 Uhr	Zusammenfassung des Seminars 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:** Verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, äußeren und sozialen Rhythmen, sowie deren Regulationsmöglichkeiten, Rhythmusparameter kennen und einsetzen lernen, Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion und Transfer der Techniken in den Berufsalltag, Stärkung der inneren und äußeren Haltung, Kenntnis von Modellen der Stressreduktion, Stresskompetenz und Stressprophylaxe, Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit, Impulse gewinnen für das Gestalten beruflicher, alltäglicher Rhythmen und Abläufe

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. 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.