

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 03.03.2025 – 07.03.2025 unter der Seminarnummer 826025 das Seminar „Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken, Bildungsurlaub mit Hund“ 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

- **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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1226/24 vom 22.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 07.07.2026)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-24-0102 vom 22.02.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 07.07.2026)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2024/378 vom 17.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 07.07.2026).

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 HmbBUG).

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 8-12 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: Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken, Bildungsurlaub mit Hund  
Ort: Seminarhaus Bretterbude, Büsum, Nordsee  
Dozentin: Kathleen Schwiese  
Termin: 03.03.2025 – 07.03.2025

### Montag

13.30 - 14.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer  
14.45 - 16.15 Uhr Workshop Entspannungsmethoden: Ziele und Anwendungen, Einführung in die Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung  
16.30 - 18.30 Uhr Workshop Stress: Was im Körper passiert, wenn Stress entsteht, Burnout-Syndrom: Herkunft und Ursachen, 3-fach-Strategie: Bewegung, Entspannung und Selbstreflexion  
19.30 - 21.00 Uhr Workshop Yoga: Heilsame Bewegung, die Leib und Seele stärkt, Körperhaltungen (Asanas), Atmung (Pranayama), Meditation (Dhyana) unter der Lupe, zeitlos und modern: Bestandteile einer rund 5000 Jahre alten Lebensphilosophie

### Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Workshop Yoga: Ganzheitliches Training zur muskulären Stärkung, Verbesserung der Flexibilität, Elastizität von Sehnen und Bändern, Unterstützung der Organfunktionen und Körperprozesse, physisches und psychisches Wohlbefinden im beruflichen Kontext  
10.00 - 11.00 Uhr Einführung in die Entspannungsmethode Autogenes Training (AT)  
11.00 - 11.45 Uhr Der Hund: Fitness-Trainer, Seelentröster und noch viel mehr! Internationale Studien belegen positiven physischen und psychischen Einfluß auf den Halter / Chancen und Aspekte besser kennen und nutzen lernen  
11.45 - 12.30 Uhr Aktuelle Lebenssituation – Selbstreflexion, Tests und Arbeitsblätter, Stressoren und Innere Antreiber (Einzel- und Gruppenarbeit)  
14.30 - 16.00 Uhr Workshop Pilates: Ursprung, Prinzipien, Ziele und Wirkung der Trainingsmethode, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Verbesserung der Körperhaltung, Stärkung, Aufbau der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur  
16.00 - 17.00 Uhr Der Atem – mit ihm kommt und geht alles – Atemlehre, Atemtechniken  
17.00 - 17.45 Uhr Einführung in die Entspannungsmethode Bodyscan (MBSR Achtsamkeitslehre)

### Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Das Glücks-Einmaleins: Rückbesinnung auf Werte in Beruf und Alltag  
Burnout-Syndrom: Risikofaktoren, Komponenten, Phasen, Übungen zur Persönlichkeitsbildung in Einzel- und Gruppenarbeit  
10.30 – 12.30 Uhr Qi Gong: Wirkungsweise der fernöstlichen Heilgymnastik, Übungsreihe „Die 8 Brokate“  
14.30 - 15.30 Uhr Modernes Zeitmanagement: Die 4 Grundbedürfnisse des Menschen: Leben, Lieben, Heilkraft Sport: Wie Sport uns vor Krankheit schützt. Bewegung als Ausgleich einer sitzenden Tätigkeit, Vorbeugung und Ausgleich berufsbedingter Beeinträchtigungen, einfache Integration von Übungen für Körper und Geist am Arbeitsplatz  
15.30 - 17.00 Uhr Familienmitglied Hund als Sozialisierungsfaktor: Raus aus dem Teufelskreis Erschöpfung und Sozialem Rückzug! Gleichgesinnte treffen, Freizeitgestaltung, ehrenamtliche Tätigkeiten (z. B. Verein), ethische Grundsätze, Mitwirkung und -gestaltung, Sinnggebung  
17.00 - 17.45 Uhr

### Donnerstag

09.00 - 11.00 Uhr Pilates und Yoga: Atmung und Kontrolle, Stärkung der „Mitte“ auch auf mentaler Ebene  
11.00 - 12.30 Uhr Übungen Persönlichkeitsbildung: Soziales Umfeld in Einzel- und Gruppenarbeit  
14.30 - 16.00 Uhr Yoga: Die Wirbelsäule ist nicht (nur) zum Sitzen gemacht! Übungen für Rücken, Schultern und Nacken zur Vorbeugung oder zum Ausgleich von Haltungsschäden, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
16.00 - 17.45 Uhr Qi Gong und Tai Chi: Symbolhafte Haltungen, Positionen und ihre Bedeutung, Fortsetzung der Entspannungsmethode, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Freitag

08.00 - 09.00 Uhr Wie gehe ich mit einer Stress-Situation um? Situationsbezogene Lösungsansätze  
09.00 - 10.30 Uhr Fallbeispiele im Plenum (persönliche Stressoren, Innere Antreiber)  
10.30 - 11.30 Uhr Yoga-Pilates-Entspannungseinheit, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
11.30 - 14.00 Uhr Zusammenfassung des Seminars, Reflexion und Feedback-Runde, Formalitäten 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:** Erkennen von Zusammenhängen zwischen körperlich-geistiger Gesundheit und persönlichen Stressoren, Ressourcenorientierte Lösungen erarbeiten (Work-Life-Balance), Kennenlernen verschiedener Trainings- und Entspannungsmethoden, um diese über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden und dem Berufsalltag kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten, „Teufelskreis“ Antriebslosigkeit, körperliche Schmerzen, Depressionen und ungesunder Angewohnheiten durchbrechen, die diesbezügliche positive Wirkung bzw. den positiven Einfluss eines Hundes erkennen, Kommunikationsinhalte wie Bedürfnisse und Selbstwertgefühl anderer achten, andere zu motivieren, zwischenmenschliche Transaktionen verstehen

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

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen 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.