

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 28.09.-03.10.2025 unter der Seminarnummer 827225 das Seminar „Mehr Präsenz und Power im Beruf mit Yoga und CANTIENICA®-Training - Flow und Haltung dank innerer Balance“ 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

- **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)

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: Mehr Präsenz und Power im Beruf mit Yoga und CANTIENICA®-Training - Flow und Haltung dank innerer Balance  
Ort: List, Sylt  
Dozentin: Gabriele Hiester  
Termin: 28.09.-03.10.2025

### Sonntag

18.00 -20.30 Uhr Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

07.30 – 09.00 Uhr Grundlagen Yoga: längeres Halten; Wie bin ich in einer Position (körperlich, geistig, emotional)?  
10.30 – 12.00 Uhr Was ist Embodiment und was hat Yoga mit Embodiment zu tun? Reflexion der Praxis-Einheit am Morgen  
12.15 – 13.00 Uhr Einführung in die CANTIENICA®-Methode zum Thema Haltung  
15.30 – 18.00 Uhr Workshop Embodiment

### Dienstag

07.30 – 09.00 Uhr Grundlagen Yoga: Mit Leichtigkeit im Lot  
10.30 – 12.00 Uhr Interaktion von Körper und Psyche, Reflexion der Praxiseinheit am Morgen  
12.15 – 13.00 Uhr Workshop Innere Haltung: „Ich muss“ versus „Ich entscheide mich zu tun“  
15.30 – 18.00 Uhr Prinzipien anatomisch guter Haltung nach Benita Cantieni

### Mittwoch

07.30 – 09.00 Uhr Atmung und Bewegung im Yoga: den eigenen Rhythmus finden (Vinyasas)  
10.30 – 12.00 Uhr Workshop: Zusammenspiel von Atmung, Haltung und Emotion  
12.15 – 13.00 Uhr Verhalten in Stresssituationen, Übung zum Thema Grenzen setzen  
15.30 – 18.00 Uhr Reflexion zur Übung „Grenzen setzen“, anschließender Workshop: gekanntes Embodiment mit Übungen aus dem Cantienica®-Beckenbodentraining

### Donnerstag

07.30 – 09.00 Uhr Grundlagen Yoga: stiram – sukham, stabil und gleichzeitig „leicht“ stehen  
10.30 – 12.00 Uhr Workshop: Entspannung und Anspannung gleich Harmonie? Hintergründe, Reflexion der Praxiseinheit am Morgen  
12.15 – 13.00 Uhr Der Fuß aus Sicht der Spiraldynamik®  
15.30 – 18.00 Uhr Embodiment-Coaching: Eine erwünschte psychische Verfassung erzeugen, bzw. eine unerwünschte verhindern oder loswerden

### Freitag

07.30 – 10.00 Uhr Grundlagen Yoga: abhyasa – vairagya, dranbleiben und loslassen  
10.00 – 12.30 Uhr Workshop: Reflexion und Anwendungsmöglichkeiten des Erlernten im beruflichen Kontext, Zielvorhaben, Veränderungen anstoßen, Transfermöglichkeiten, Selbstverpflichtung  
12.30 – 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

*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 und beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmende in (angehend) leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Ausgleich von Bewegungsmangel und Stärkung des Rückgrats, Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der sozialen Kompetenz, Verbesserung von Konzentration, Intuition, Körperintelligenz und Präsenz, Innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen, Förderung emotionaler Kompetenz und Verbesserung der Stress-Kompetenz, Vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken

### **Zielgruppe**

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