

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 09.11. - 14.11.2025 unter der Seminarnummer 827425 das Seminar „Leichtigkeit & Beweglichkeit mit Yoga und Sensomotorics® - Mehr Gelassenheit durch mehr Bewusstheit im Beruf“ 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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA.-Nr.: B24-123555-82 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Hessen** ((gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG und gemäß Aktenzeichen I 117-55n-4145-1294-23-1608 vom 31.01.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 21.04.2026)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63131 vom 09.09.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 08.09.2027).

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: Leichtigkeit & Beweglichkeit mit Yoga und Sensomotrics® - Mehr Gelassenheit durch mehr Bewusstheit im Beruf  
Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Stadland-Seefeld  
Dozentin: Gabriele Hiester  
Termin: 09.11. - 14.11.2025

**Sonntag** Anreise, Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmenden

### Montag

07:30 - 09.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität  
10.30 - 11.30 Uhr Einführung: Die Bedeutung der Wahrnehmung des Atems  
11.40 - 12.10 Uhr Sensomotrics® nach Beate Hagen Einführung  
12.15 - 13.00 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Bauch & Rücken 1  
15.15 - 16.00 Uhr Stressbedingte Muskelreflexe: die Rückzugsreaktion 1  
16:15 - 17:00 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Bauch & Rücken 2  
17:15 - 18.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität

### Dienstag

07.30 - 09.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität  
10.30 - 11.30 Uhr Die Bedeutung der Wahrnehmung des inneren Lots  
11.40 - 12.10 Uhr Was ist sensomotorische Amnesie?  
12.15 - 13.00 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Rumpf & Taille 1  
15.15 - 16.00 Uhr Stressbedingte Muskelreflexe: die Rückzugsreaktion 2  
16.15 - 17.00 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Rumpf & Taille 2  
17.15 - 18.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität

### Mittwoch

07.30 - 09.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität  
10.30 - 11.30 Uhr Die Bedeutung von Dehnung auf körperlicher und psychischer Ebene-  
11.40 - 12.10 Uhr Stressbedingte Muskelreflexe: die Handlungsreaktion 1  
12.15 - 13.00 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Hüftgelenke & Beine 1  
15.15 - 16.45 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Hüftgelenke & Beine 2  
17.00 - 18.00 Uhr Yin Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität

### Donnerstag

07.30 - 09.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität  
10.30 - 11.30 Uhr Kopf – Hals - Schulter - Arme -> eine besondere Beziehung  
11.40 - 12.10 Uhr Stressbedingte Muskelreflexe: die Handlungsreaktion 2  
12.15 - 13.00 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Nacken & Schultern 1  
15.15 - 16.45 Uhr Praxiseinheit sensomotorische Übungen – Schwerpunkt Nacken & Schultern 2  
17.00 - 18.00 Uhr Yin Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität

### Freitag

07.30 - 09.00 Uhr Hatha Yoga zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und mentalen Flexibilität  
09.00 - 11.00 Uhr Die Kunst des tieferen Atems und seine physiologische Bedeutung  
11.00 - 12.30 Uhr Was kann ich ändern? Reflexion und Anwendungsmöglichkeiten des Erlernten im beruflichen Kontext, Zielvorhaben, Transfermöglichkeiten  
12.30 - 13.30 Uhr Abschlussbesprechung und Formalitäten, Abschlussmeditation

### *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
- Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit/Freiheit in Beruf und Alltag
- Ausgleich von Bewegungsmangel und Stärkung des Rückgrats
- Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der sozialen Kompetenz
- Verbesserung von Konzentration, Innerer Ruhe, Gelassenheit, Intuition, Körperintelligenz und Präsenz
- Innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen, Förderung emotionaler Kompetenz und Verbesserung der Stress-Kompetenz
- Vertiefte Auseinandersetzung mit Yoga-Asanas und somatischen Übungen

#### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung 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.