

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 09.03.2025 – 14.03.2025 unter der Seminarnummer 828025 das Seminar „Die Fünf Elemente – natürliche Ressourcen gegen Stress“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, 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)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-24-1245 vom 22.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 01.09.2026)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG unter dem Geschäftszeichen WBG/B/33524 vom 05.11.2024 für Beschäftigte, die die Inhalte des Seminars beruflich benötigen. Für andere Beschäftigte ist diese Anerkennung nicht gültig. Es sei denn, der Arbeitgeber stimmt der Teilnahme an der Veranstaltung gem. § 14 Abs. 2 WBG zu. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).
- 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 mit 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: Die Fünf Elemente – natürliche Ressourcen gegen Stress  
Dozentin: Renate Köchling-Dietrich  
Termin: 09.03.2025 – 14.03.2025  
Ort: Einbeck

<b>Sonntag</b>	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstens Kennenlernen
<b>Montag</b>	
9:00 Uhr - 12.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellung Einführung in das Seminar Ki-Konzept erleben in Theorie und Praxis
15:00 Uhr - 18.00 Uhr	Einstieg in die Elemente-/Wandlungsphasenlehre Wandlungsphasenzuordnung und Selbsteinschätzung Die Wandlungsphase Holz
20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Zusammenhang zwischen Haltung und Gefühlen, Körper, Geist und Seele Wut und Kontrolle vs. Weitblick und Beweglichkeit: Übungen zur Aktivierung des Parasympathikus / zur Entspannung und Wiederherstellung der Beweglichkeit; konkrete Handlungsziele und deren Umsetzung formulieren, mögliche Veränderungen im Alltag erarbeiten
<b>Dienstag</b>	
09.00 Uhr - 12.00 Uhr	Die Wandlungsphase Feuer Burnout und Erschöpfung vs. bewusstes und freudvolles Leben
14.30 Uhr - 18.00 Uhr	Die Wandlungsphase Erde Sorgen und Haltlosigkeit vs. Erden und Zentrieren Angemessene Reaktionen auf unterschiedlichen Situationen und Menschen – Transfer zu konkreten Nutzungsmöglichkeiten des Wissens im Alltag
<b>Mittwoch</b>	
09.00 Uhr - 12.00 Uhr	Vertiefung Erden und Zentrieren / Wandlungsphase Erde Hara – die stabile Mitte gegen Stress
14.30 Uhr - 18.00 Uhr	Die Wandlungsphase Metall Respektlosigkeit und Überforderung vs. Durchatmen und Loslassen
20.00 Uhr - 21.30 Uhr	Stressbewältigung mittels Nein-Sagen und Stopp-Signalen (fakultativ)
<b>Donnerstag</b>	
09.00 Uhr - 12.00 Uhr	Die Wandlungsphase Wasser Ständiger Druck und Ohnmachtsgefühle vs. Entspannung und Regeneration
14.30 Uhr - 18.00 Uhr	Die besonderen Aspekte der Wandlungsphase Wasser: Urvertrauen und Lebensaufgabe Die Wandlungsphasen als Ki-Ausdruck im ewigen Kreislauf Individuelle Möglichkeiten zur Integration in den Alltag Weitergabe von Theorie und Übungen im unterschiedlichen beruflichen Kontext
<b>Freitag</b>	
07.30 Uhr - 13.30 Uhr	Wandlungsphasen im Fluss erleben Zusammenschau der Ressourcen Personalisierte Anwendung und grundlegende Anwendungsmöglichkeiten des Erlernten, vertiefender Transfer in den beruflichen Kontext Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

*Änderungen vorbehalten*

### Seminarziele:

- Sie (insbesondere Sie als Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, beratenden, pädagogischen, sozialen, therapeutischen und medizinischen Berufen) kennen und verstehen die Seminarinhalte, können sie kritisch hinterfragen und in einem neuen Kontext einsetzen.
- Sie übertragen die Inhalte in konkrete Alltags- und Arbeitssituationen und wenden Ihr erweitertes Handlungs- und Verhaltensspektrum selbständig an.
- Sie haben Wandlungsphasen-Wissen und –Verständnis zur Weiterführung und Weitergabe an Dritte eingeübt.
- **Im Einzelnen:** nehmen Sie Ihre persönlichen Stärken und die Besonderheiten verschiedener Charaktere auf der Grundlage der Fünf Wandlungsphasen wahr und lernen, situationsgerecht zu agieren, verstehen Sie eigenes und fremdes Verhalten im Sinne der Wandlungsphasen und probieren Neues aus, Sie erkennen, stärken und entwickeln die vorhandenen Ressourcen, z. B. Zufriedenheit, Selbstbewusstsein und Ihre Selbstwirksamkeit, aber auch Gelassenheit, Großzügigkeit, Nein-Sagen, Leichtigkeit u. a., verbessern Sie Ihre Wahrnehmung und das Körpererleben, um Präsenz und Selbstsicherheit auszustrahlen, erleben Sie die jahreszeitlichen Gegebenheiten als spezifischen Anreiz für Ihren eigenen Ki-Fluss, um ggf. Rituale und jahreszeitliche Feste in Ihr Leben zu integrieren, erwerben Sie Wissen und Fertigkeiten, die gesundheitsförderndes Verhalten im Alltag erleichtern und sogar automatisieren, erhalten Sie Einblick in die ostasiatische Medizin und Philosophie, speziell in die japanische Medizin

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, beratenden, pädagogischen, sozialen, therapeutischen 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.