

**Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Lohmarer Institut führt vom 10.11. – 14.11.2025 unter der Seminarnummer 828125 das Seminar „Für den Berufsalltag auftanken mit Entspannung, Yoga und Meditation“ 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)
- **Hessen** (gemäß Aktenzeichen I II7-55n-4145-1294-23-1010 vom 31.08.2023, Anerkennung gültig bis 28.02.2026)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72-125658 vom 08.02.2024 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, sowie für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitende, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 14.04.2026).

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).

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:** Für den Berufsalltag auftanken mit Entspannung, Yoga und Meditation  
**Termin:** 10.11. – 14.11.2025  
**Ort:** Gutshaus Parin, Ostsee  
**Leitung:** Saraswati Gabriele Pohly

### Montag

13.30 - 15.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise  
15.00 - 16.30 Uhr Vortrag: Möglichkeiten für mehr Vitalität und eine aktive Gesunderhaltung im Beruf und Alltag  
Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion  
16.45 - 18.15 Uhr Hatha Yoga Praxis zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, Vermittlung, Anleitung, Reflexion  
19.30 - 21.00 Uhr Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Vortrag: Einführung in das Yoga, Auswirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Psyche  
10.45 - 12.30 Uhr Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion  
15.00 - 16.30 Uhr Welche Möglichkeiten bietet uns Yoga, um unseren Berufsalltag zu erleichtern?  
16.45 - 18.15 Uhr Hatha Yoga-Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Vortrag: Wie können wir mit Yoga und Meditation den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen begegnen?  
10.45 - 12.30 Uhr Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion  
15.00 - 16.30 Uhr Wie lassen sich entspannungsfördernde Verfahren im beruflichen Alltag integrieren?  
16.45 - 18.15 Uhr Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Vortrag: Grundlagen und Voraussetzungen für eine wirksame Meditationspraxis  
10.45 - 12.30 Uhr Regeneration-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion  
15.00 - 16.30 Uhr Vortrag: Ein gesundes Zeitmanagement entwickeln durch eine Fokussierung und Zentrierung auf das Wesentliche  
16.45 - 18.15 Uhr Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Freitag

07.30 - 10.30 Uhr Vortrag: Zusammenfassung und Bewusstwerdung der Erkenntnisse; Gruppenarbeit Bezug nehmend auf die Take-Home-Points, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
10.30 - 12.30 Uhr Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung, Reflexion  
12.30 – 13.30 Uhr Maßnahmenplan für die Umsetzung im Alltag  
Zusammenfassung und Abschlussrunde

*Änderungen vorbehalten*

**Kursbegleitend** Meditation als Einstimmung zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit

### 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:** Stärkung der Körperwahrnehmung sowie der Flexibilität von Körper und Geist; Abbau von Anspannungen, Stärkung der inneren Ruhe und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit; Verbesserung von Präsenz, Konzentration, Kreativität und Intuition; Stärkung von Selbstvertrauen und Entscheidungskraft durch Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen

### 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.