

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 19.04.–26.04.2025 unter der Seminarnummer 828425 das Seminar „Mit Veränderung umgehen - Resilienzförderung durch Iyengar Yoga®“ 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

- **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.: B23-117603-42 vom 22.09.2022 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. Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen). Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Hessen** ((gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG und gemäß Aktenzeichen I 117-55n-4145-1294-24-0097 vom 06.02.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.05.2026)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72-125656 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 Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.05.2026).
- **Rheinland-Pfalz** gemäß Anerkennung vom 20.08.24, gültig bis 20.10.26)
  
- 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 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:	Mit Veränderung umgehen, Resilienzförderung durch Iyengar Yoga®
Ort:	Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
Dozentin:	Christine Bader
Termin:	19.04.- 26.04.2025
<b>Samstag</b>	<b>Anreisetag</b>
<b>Sonntag</b>	
09:00 - 12:30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung.
15:00 - 16:30 Uhr	Vortrag: Einführung in die Seminarinhalte und Geschichte des Iyengar Yoga®
16:30 - 18:00 Uhr	Einführung in Iyengar Yoga® und Meditation in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
<b>Montag</b>	
09.00 - 10.00 Uhr	Yogapraxis zur Entspannung und Lösung von Schulter, Hals und Nacken in Verbindung zu Armen und Händen
10.15 - 12.15 Uhr	Analyse von Alltagsbewegungen und Entspannungstechniken am Arbeitsplatz
15.00 – 16.30 Uhr	Workshop/Reflexionsgruppen: Wollen und Nicht-Wollen / Raga-Dvesha - Entwickeln von Gelassenheit und Akzeptanz
16.30 - 18.00 Uhr	Einführung in die Meditation: Selbstwahrnehmung von innerer Bewegung und Ruhe
19.30 - 20.00 Uhr	Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)
<b>Dienstag</b>	
09.00 - 10.00 Uhr	Vortrag/Reflexion: Die drei zugrundeliegenden Lebens-Qualitäten und ihre Dynamik: die Gunas der Yogaphilosophie
10.15 - 12.15 Uhr	Yogapraxis: Dynamik und Ausdauer / Aktivität und Entspannung / innere Aufrichtung und äussere Ausrichtung
15.00 - 16.30 Uhr	Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Veränderung als Konstante, Belastung in positive Energie verwandeln
16.30 - 18.00 Uhr	Iyengar-Yoga für mentale, emotionale und körperliche Ausgeglichenheit und Erholung
19.30 - 20.00 Uhr	Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)
<b>Mittwoch</b>	
09.00 - 10.00 Uhr	Vortrag/Reflexion: Umgang mit Belastungssituationen und Krisen: Die Lehre von den drei Gunas in Anwendung
10.15 - 12.15 Uhr	Yoga-Praxis: Lösen von Blockaden aus mentalen, emotionalen und körperlichen Verspannungen der Wirbelsäule und des Rückens,
15.00 - 16.30 Uhr	Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Gespräch mit dem inneren Kind / Selbstfürsorge und Verantwortungsübernahme - Austausch, Reflexion
16.30 - 18.00 Uhr	Iyengar-Yoga für mentale, emotionale und körperliche Ausgeglichenheit und Zufriedenheit
19.30 - 20.00 Uhr	Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)
<b>Donnerstag</b>	
09.00 - 10.00 Uhr	Vortrag/Kleingruppenarbeit: Der Vagusnerv und seine Bedeutung für das Gefühl der persönlichen Sicherheit und sozialen Anbindungsfähigkeit / Einführung in die Polyvagal Theorie
10.15 - 12.15 Uhr	Iyengar-Yoga für Brust und Herzöffnung / innere Weite, innerer Freiraum, Selbstvertrauen
15.00 - 16.30 Uhr	Workshop (Kleingruppenarbeit): Lösungsorientierung, Selbstvertrauen & Netzwerk, Co-Heilung
16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für das Nervensystem & Vagusübungen
19.30 - 20.00 Uhr	Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)
<b>Freitag</b>	
07.30 - 10.00 Uhr	Yogalektionen: Zusammenfassung des Gelernten: Aufrichtung, Ausrichtung, Ausdauer, Freiraum, Verantwortungsübernahme, Erholung und Entspannung
10.00 - 12.30 Uhr	Dyaden-Arbeit: Veränderungen einleiten und persönliche Perspektiven. Umsetzungsmöglichkeiten und Bedeutung im beruflichen Kontext, die Möglichkeit des Weitergebens der Übungen in verschiedenen Berufssituationen
12.30 - 13.30 Uhr	Abschlussrunde: Feedback, Zusammenfassung, Abschied
<b>Samstag</b>	Abreise

Änderungen vorbehalten. Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das in Ihre Planung mit ein.

### 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:** Steigerung von Vitalität und Energie, Balance von Aktivität und Entspannung, Steigerung von Achtsamkeit und Präsenz, Förderung von Konzentration und Ausdauer, Stärkung der Widerstandskraft für Herausforderungen, Belastung in positive Energie verwandeln, Stärkung des Nervensystems, Stärkung des persönlichen Sicherheitsgefühls, Steigerung von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, Förderung emotionaler und sozialer Kompetenz, Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Flexibilität in Beruf und Alltag, Lösen von Blockaden aus mentalen, emotionalen und körperlichen Verspannungen, Persönliches Stressmanagement und Steigerung der Lebensqualität, Förderung von Lösungsorientierung, Verantwortungsübernahme und Akzeptanz, Stärkung des Selbstvertrauens, Einbindung von Spaß, Senkung der Stressbelastung und Steigerung der Lebensqualität

### Zielgruppe

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

- Arbeitnehmende 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. Die Samstage dienen der Anreise bzw. Abreise und sind nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.