

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 16.10. – 20.10.2023 unter der Seminarnummer 831023 das Seminar „Entspannung und Stresslösung durch Yoga - Ein anderer Umgang mit beruflichen Belastungen“ durch.  
Ich

.....  
wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umgehend.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2821/22 vom 11.08.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 22.10.2024)
- **Niedersachsen** (gemäß VA.-Nr.: B23-117393-23 vom 14.09.2022 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen (Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen), anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025).
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/29218 vom 03.04.2023 für alle Beschäftigten).

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 sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Entspannung und Stresslösung durch Yoga - Ein anderer Umgang mit beruflichen Belastungen  
Termin: 16.10. – 20.10.2023  
Dozentin: Huberta von Gneisenau  
Ort: Seminarhaus Bretterbude, Heiligenhafen, Ostsee

## **Montag**

13:30 – 14:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise  
14:00 – 15:30 Uhr Bewegungspraxis (Asana) – Grundelemente im Stehen, Sitzen, Liegen  
15:45 – 17:00 Uhr „Was ist Yoga? Yogatypen und Zielsetzung des Yoga“ mit anschließender Diskussion, Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung und Reflexion  
17:00 – 18:00 Uhr Körper- und Wahrnehmungstraining, Yoga-Technik  
19:00 – 20:00 Uhr „Bedeutung von Yoga für Alltagsleben und Beruf“ für die jeweiligen Ist-Situation  
20:00 – 21:00 Uhr Bewegungspraxis – Grundlagen Yoga Vorbeuge – Rückbeuge – Seitbeuge - Drehung

## **Dienstag**

06:45 – 08:15 Uhr Asana-Flow – Verbindung v. Grundelementen I zur Konzentrationsförderung  
09:15 – 10:30 Uhr MBSR (Mindfulness-based-stress-reduction): Achtsamkeit und Stille als Möglichkeit für Entspannung und Stressreduktion  
10:50 – 12:00 Uhr Körper- und Wahrnehmungstraining, Yoga-Technik  
14:30 – 16:00 Uhr Grundbausteine für Stressreduktion und Entspannung: Warum erleben wir unser Arbeits- und Privatleben oft als anstrengend? Was ist Stress? Ist er vermeidbar?  
16:15 – 17:30 Uhr Asana-Flow - Verbindung v. Grundelementen II zur Konzentrationsförderung

## **Mittwoch**

06:45 – 08:15 Uhr Asana-Flow für Hals, Nacken und oberen Rücken – Regeneration von Rückenmuskulatur und Schulterschmerzen und als Stressprophylaxe  
09:15 – 10:40 Uhr Wirkung des Yoga auf körperlicher und mental-kognitiver Ebene für berufliche Balance und Stressbewältigung

11:00 – 12:00 Uhr Körper- und Wahrnehmungstraining, Yoga-Technik  
14.30 – 15:45 Uhr Die Kernprinzipien der ganzheitlichen yogischen Atmung I in Bezug auf Umsetzung in den (beruflichen) Alltag, v.a. in Stresssituationen und Burn-Out-Prophylaxe  
bewusste Entspannung mit leichten Entspannungstechniken für Stressresilienz  
Atemtechniken mit einfachen Körperbewegungen

## **Donnerstag**

06:45 – 08:15 Uhr Asanapraxis zur Stärkung von Immunsystem und Vitalität  
09:15 – 10:30 Uhr Achtsamkeit auf unseren Energiehaushalt/ Prana als Burn-Out-prophylaxe  
11:00 – 12:00 Uhr Mantras – der Einfluss der Stimme für Entspannung und seelische Gesundheit  
14:30 – 15:45 Uhr Selbst-Reflexion: Die eigene Richtung entscheiden und Erkennen von Handlungsalternativen und Selbstvertrauen in eigene Fähigkeit,  
Situationen voranzuplanen und aktiv zu gestalten  
Konkretisierung Veränderungen einleiten, Umsetzung im beruflichen und privaten Alltag  
16:00 – 17:30 Uhr Asanapraxis für organische Kräftigung nach den Meridianübungen der TCM

## **Freitag**

06.45 - 08.15 Uhr Asanapraxis „Rückspiegel“: die wesentlichen Übungen mit Effektnutzen für den Alltagstransfer  
09.15 - 12.45 Uhr Konkretisierung, Veränderungen einleiten, Umsetzungsmöglichkeiten und Bedeutung im beruflichen Kontext  
12.45 - 13.45 Uhr Zusammenfassung, Feedback, Abschied

*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, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Alltag und Beruf, Konzentration, Ausgeglichenheit, Ausdauer und Selbstvertrauen, Verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, äußeren und sozialen Situationen, sowie deren Regulationsmöglichkeiten, Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion und Transfer der Techniken in den Berufsalltag, Höhere Leistungsfähigkeit mit weniger Energie-Einsatz, Stärkung der inneren und äußeren Haltung, Kenntnis von Modellen der Stressreduktion, Stresskompetenz und Stressprophylaxe, Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit

### **Zielgruppe:**

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

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

**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 Trainingszeiten erfolgen unter Vorbehalt logistischer Anpassung ausschließlich durch die Seminarleitung u.a. mit dem Seminarhaus in Absprache mit LIW.**