

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 06.10.2025 – 10.10.2025 unter der Seminarnummer 831325 das Seminar „Vital und dynamisch mit Qi-F-Yo und visueller Fitness in Beruf und Alltag“ 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).

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: Vital und dynamisch mit Qi-Fa-Yo und visueller Fitness in Beruf und Alltag
Termin: 06.10.2025-10.10.2025
Ort: Kloster Steinfeld
Leitung: Ina Luna Dölken

Montag

13.30 - 14.00 Uhr Begrüßung mit Ausblick auf die Bildungswoche
14.00 - 15.00 Uhr Einblicke in die Prinzipien des Qi-Gong
15.00 - 16.00 Uhr Dynamisch und fließend bewegt mit Qi-Gong
16.15 - 17.45 Uhr Grundlagen des Faszientrainings in Theorie und Praxis
19.00 - 20.00 Uhr Qi-Gong und Faszientraining-ein optimales Zusammenspiel
20.00 - 21.00 Uhr Feedback, Reflektion des Tages

Dienstag

09.00 - 09.30 Uhr Ankommen und offene Fragen
09.30 - 10.00 Uhr Bewegt in den Tag mit Qi-Gong und Faszientraining
10.00 - 11.00 Uhr Yoga-Therapie zur weiteren Ergänzung und Komplettierung des Programms
11.00 - 12.00 Uhr Qi-Fa-Yo, das Komplettprogramm/Praxis
14.30 - 16.00 Uhr Was ist Ganzheitliches Sehtraining?
16.00 - 17.30 Uhr Entspannung und Stressbewältigung, Achtsamkeit und Bewusstheit, auch für die Augen
17.30 - 18.00 Uhr Feedback und Reflektion des Tages

Mittwoch

09.00 - 09.30 Uhr Ankommen und offene Fragen
09.30 - 12.00 Uhr Bewegt in den Tag mit Qi-Fa-Yo
14.30 - 16.00 Uhr Sehtrainingsübungen zur Augenbeweglichkeit
16.00 - 17.30 Uhr Entspannung und Stressbewältigung mit ganzheitlicher Ausrichtung für Körper und Augen
17.30 - 18.00 Uhr Feedback, Reflektion des Tages

Donnerstag

09.00 - 09.30 Uhr Ankommen und offene Fragen
09.30 - 10.00 Uhr Bewegt in den Tag mit Qi-Fa-Yo
10.00 - 11.00 Uhr Qi-Fa-Yo intensiv
11.00 - 12.00 Uhr Sehtrainingsübungen zur Akkommodation und Fusion
14.30 - 15.30 Uhr Yin-Yoga, eine etwas andere Trainingsform
15.30 - 17.30 Uhr Entspannung und Stressbewältigung mit ganzheitlicher Ausrichtung, Schwerpunkt Achtsamkeit
17.30 - 18.00 Uhr Feedback und Reflektion

Freitag

07.30 - 08.00 Uhr Ankommen und offene Fragen
08.00 - 09.30 Uhr Bewegt in den Tag mit Qi-Fa-Yo und Entspannung
09.30 - 13.00 Uhr Psychologische Aspekte des Sehens
13.00 - 13.30 Uhr Feedback, Formalitäten und Abschluss

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 Seminarteilnehmende 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 Mitarbeitende)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
Im Einzelnen: Änderungen der Sehgewohnheiten, Abbau von Bildschirm-Sehstress, Regeneration müder - und erschöpfter Augen, wirkungsvoller Entspannung der Augen, Vorbeugen von Alterssichtigkeit, Optimierung der Sehleistung, Reduktion von Stress, Stress-Situationen gelassener angehen

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. 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.