

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 01.12.–05.12.2025 unter der Seminarnummer 831725 das Seminar „Neue Vitalität und Gelassenheit durch Achtsamkeit - Konzentration und Effizienz für den Berufsalltag“ 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)

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)

## SEMINARDETAILPROGRAMM

Thema: Neue Vitalität und Gelassenheit durch Achtsamkeit - Konzentration und Effizienz für den Berufsalltag  
Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Stadtland-Seefeld  
Dozentin: Huberta von Gneisenau  
Termin: 01.12. –05.12.2025

### Montag

13.30 – 14.00 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise  
14.00 – 15.30 Uhr Praxis Hatha Yoga Flow mit Achtsamkeit auf die Atmung als roter Faden des Bewusstseins  
15.45 – 16.45 Uhr Einführung in Achtsamkeit und Praktiken: Achtsamkeitsmeditation, Achtsames Yoga, achtsames Essen, Selbstbeobachtung im Alltag, achtsame Kommunikation, das erforschende Gespräch  
16.45 – 17.45 Uhr Bodyscan Theorie, Nutzen und Praxis  
19.15 – 20.00 Uhr Achtsame Kommunikation in Umsetzung und Praxis: achtsam sprechen und zuhören zum Thema dysfunktionaler Verhaltens- und Wahrnehmungsmuster  
20.00 – 21.15 Uhr Gehmeditation: Vertiefung von Konzentration, Zentrierung durch Achtsamkeit in Theorie und Praxis

### Dienstag

06.45 – 08.15 Uhr Hatha Yoga mit Achtsamkeit auf die innere Mitte (Beheimatung in sich selbst)  
09.15 – 10.00 Uhr Stress und seine Wirkung auf unser System (Körper, Geist, Seele)  
10.20 – 12.20 Uhr Einführung in die sitzende Meditation in Technik und Praxis  
(13.30 – 15.30 Uhr) „Erforschendes Gespräch“ zwischen Einzelperson und Kursleiterin  
(für insges. 8 TN pro Person bis zu 15 min)  
16.00 – 17.00 Uhr Stressbewältigung mit Ansätzen der Selbstregulation hin zu Gelassenheit für den Umgang mit erhöhten Stress-Anforderungen im beruflichen Alltag: Veränderung des Stresserlebens, Umgang mit schwierigen Wahrnehmungen und Gefühlen  
17.10 – 17.30 Uhr Bodyscan in Sweeping-Methode  
17.30 – 18.00 Uhr Gehmeditation (im Freien) in ihren möglichen Techniken mit Differenzierung der Wahrnehmungsausrichtung und Empfindungen

### Mittwoch

06.45 – 08.15 Uhr Hatha Yoga Flow mit Achtsamkeit auf den stillen Grund im Jetzt  
09.15 – 10.00 Uhr Wahrnehmungspsychologie und Körperwahrnehmung: Bedeutung von Wahrnehmung und Bewertungen  
10.20 – 12.20 Uhr Bewusstseinsstraining durch Bodyscan und sitzende Meditation  
16.00 – 16.40 Uhr Innere Kohärenz: Entspannung von Gedankenfluten und Ankommen in sich selbst in Theorie und Praxis  
17.10 – 17.30 Uhr Bodyscan in der Methode des fächerartigen Gewahrseins  
17.30 – 18.00 Uhr Gehmeditation (im Freien) mit Fokus des Geerdet-Seins

### Donnerstag

06.45 – 08.15 Uhr Hatha Yoga mit Achtsamkeit auf die inneren Wahrnehmungen (Gedanken, Gefühle)  
09.15 – 10.00 Uhr Wie nehmen wir nach 2 Tagen intensiver Übung und dem Schweigetag wahr?  
Was hat sich in Psyche und Körperempfindung verändert?  
10.20 – 11.15 Uhr Achtsames Gehen mit Bezug zum Alltag mit Cross-Over-Elementen (Clown)  
11.35 – 12.30 Uhr Wahrnehmungsübung mit Fokus auf Feldenergie  
(13.30 – 15.30 Uhr) „Erforschendes Gespräch“ zwischen Einzelperson und Kursleiterin  
(für insges. 8 TN pro Person bis zu 15 min)  
16.00 – 17.00 Uhr Anwendungsmöglichkeiten der neu gewonnenen Erkenntnisse im beruflichen Kontext und Zuhause  
17.10 – 17.30 Uhr Bodyscan in Praxis  
17.30 – 18.00 Uhr Gehmeditation (im Freien) mit Fokus des Geerdet-Seins

### Freitag

06.45 – 08.15 Uhr Vinyasa Yoga Flow, Fokus auf Selbstliebe und Selbstfürsorge  
09.15 – 12.00 Uhr Konkretisierung, Veränderungen einleiten, Umsetzungsmöglichkeiten und Bedeutung im beruflichen Kontext  
12.00 – 13.45 Uhr Zusammenfassung des Seminars, Feedbackrunde und Verabschiedung

### 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 in eigener Verantwortlichkeit 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 in eigener Verantwortung (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe in eigener Verantwortung an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: verbesserte Lern- und Konzentrationsfähigkeit für mehr Leistungsfähigkeit; Stärkung der Stresskompetenz und Interaktionsfähigkeit; verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, äußeren und sozialen Prozessen, z.B. frühzeitiges Erkennen von Veränderungsimpulsen, Notwendigkeiten; Selbststeuerungskompetenz als Beitrag für erhöhte Selbstwirksamkeit; Gewährleistung des Transfers: Methodenanwendbarkeit und Effektnutzen in jeder Arbeitssituation; verbesserte Belastbarkeit

#### Ihr Nutzen

- Sie steigern ihre Körperwahrnehmung und innere Ruhe, es entsteht Raum für Reflexion, Vertrauen und Akzeptanz. Dies fördert Entspannungsfähigkeit und innere Kohärenz.
- Mit den Praktiken der Selbststeuerung ermöglichen Sie sich selbst, gut für sich zu sorgen, und unter Einbeziehung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche angemessene Handlungsalternativen zu finden.
- Indem Sie Stressauslöser und Stressverstärker erkennen, und bewusst und gelassen auf Stress antworten, stärken Sie Ihre Stresskompetenz und Interaktionsfähigkeit.
- Im Alltag und Beruf sind Sie belastbarer, bleiben vital und können den Belangen des Lebens freudvoll begegnen.

#### Zielgruppe

Grundlegende psychische und physische Gesundheit ohne besondere körperliche Einschränkungen, Vorkenntnisse in Meditation sind von Vorteil, aber nicht zwingend. Wünschenswert sind mindestens 20 Unterrichtsstunden in Hatha-Yoga. Auch Personen, die unter chronischen Schmerzen oder Erschöpfung leiden, oder Hochsensible profitieren von diesem Seminar.

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.