

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 05.05. - 09.05.2025 unter der Seminarnummer 832025 das Seminar „Potenziale erkennen mit 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

- **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).

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: Persönliche Potenziale erkennen mit Iyengar®-Yoga  
Ort: Einbeck  
Dozentin: Ute Welteroth  
Termin: 05.05. - 09.05.2025

## Montag

13.30 - 14.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise  
14.45 - 16.45 Uhr Abfragen von Erwartungen und Wünschen, Zielformulierung  
17.00 - 18.30 Uhr Yogapraxis für Stabilität und Flexibilität des Rückens – Entspannungstechniken am Arbeitsplatz  
19.30 - 20.30 Uhr Workshop/Reflektionsgruppen: Yoga und Gesundheit als Veränderungs- und Lernprozess in Beruf und Freizeit  
20.30 - 21.00 Uhr Einführung in die Meditation: Meditation und Stressmanagement

## Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh: Innehalten als Ressource im Berufsalltag  
10.15 - 12.15 Uhr Yogapraxis: Ausrichtung der Wirbelsäule für die korrekte Haltung in Beruf und Alltag  
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): mehr Klarheit über die eigenen Wünsche und Ziele  
16.30 - 18.00 Uhr Iyengar-Yoga für Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)

## Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh: Freude als Ressource im Berufsalltag  
10.15 - 12.15 Uhr Yoga-Praxis und entspannter Nacken und Schultern  
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Spannungen lösen durch Achtsamkeit und Iyengar Yoga  
16.30 - 18.00 Uhr Iyengar-Yoga für Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)

## Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh: Gehen im Alltag und am Arbeitsplatz als Ressource  
10.15 - 12.15 Uhr Yoga und seine mentalen Wirkungen als Vorbeugung vor psychischer Ermüdung und Burn-Out  
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Kleingruppenarbeit): Erarbeitung und Integration einer neuen Weise des Arbeitens  
16.30 - 18.00 Uhr Iyengar-Yoga für Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation – Stilles Sitzen (fakultativ)

## Freitag

07.30 - 10.00 Uhr Yogalektionen, Zusammenfassung des Gelernten: Aufrichtung, Ausdauer, Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung  
10.00 - 12.30 Uhr Workshop Veränderungen einleiten: mein persönliches Change-Projekt - Zielüberprüfung, Chancen und Risiken.  
12.30 - 13.30 Uhr Abschlussrunde: Reflektion des Erlernten, Transfer in den Berufsalltag, Zusammenfassung

*Änderungen vorbehalten*

## 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 Beruf und Alltag, Förderung emotionaler und sozialer Kompetenz, Förderung von Konzentration, Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Verbesserung des individuellen Stressmanagements, Förderung der Stress-Kompetenz, Höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, mit schwierigen Emotionen im Arbeitsalltag umgehen, Umsetzung einer neuen Weise des Arbeitens

## 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.