

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 11.11. – 15.11.2024 unter der Seminarnummer 832124 das Seminar „Mit ganzem Herzen sein 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**: 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)
- **Berlin** (gemäß § 10 Absatz 1 Satz 3 unter dem Geschäftszeichen II A 73-125072 vom 27.02.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 11.11.2026)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen I I 17-55n-4145-1294-24-0760 vom 13.05.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 10.11.2026).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2705/24 vom 20.08.24, gültig bis 10.11.26)

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 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: „Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga“  
Ort: Kloster Steyl, Venlo (NL)  
Dozentin: Ute Welteroth  
Termin: 11.11. – 15.11.2024

### Montag

13.30 - 15.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise  
15.15 - 16.00 Uhr Abfragen von Erwartungen und Wünschen, Zielformulierung  
16.00 – 18.15 Uhr Yogapraxis zur Entspannung und Lösung von Blockaden.  
Entspannungstechniken am Arbeitsplatz  
19.30 - 20.15 Uhr Workshop/Reflexionsgruppen: Kontrolle oder Gehenlassen? Yoga und Gefühle  
20.15 - 21.00 Uhr Einführung in die Meditation: Selbstwahrnehmung von emotionalen und kognitiven Prozessen

### Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh – Beobachtung schwieriger Emotionen - Reflektion  
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): Selbstwahrnehmung, -klärung und -fürsorge  
16.30 - 18.00 Uhr Iyengar-Yoga für Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation – Stilles Stizen (fakultativ)

### Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh – Akzeptanz schwieriger Emotionen-Reflektion  
10.15 - 12.15 Uhr Yoga-Praxis und entspannter Nacken und Schultern  
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Es ist die Liebe, die uns mit uns selbst und anderen verbindet - Liebe als Potenzial - Austausch, Reflektion  
16.30 - 18.00 Uhr Iyengar-Yoga für Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld  
19.30 - 20.00 Uhr Abendmeditation – Stilles Stizen (fakultativ)

### Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh – Bewusstes Gehen im Alltag und am Arbeitsplatz  
10.15 - 12.15 Uhr Yoga und Brust-Herz-Öffnung  
15.00 - 16.30 Uhr Workshop (Kleingruppenarbeit): Liebe als Revolution – Fazit und Ausblick einer künftigen Kultur der Liebe (Gerald Hüther)  
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 Dyaden-Arbeit: Veränderungen einleiten: mein persönliches Change-Projekt - Zielüberprüfung, Chancen und Risiken. Didaktische Hilfen für die Möglichkeit des Weitergebens der Übungen in verschiedenen Berufssituationen;  
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, Umsetzung persönlicher Ziele in den (Arbeits-) Alltag

### 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.