

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 30.10.2023 - 03.11.2023 unter der Seminarnummer 832523 das Seminar „Auf kraftvollen Füßen flexibel in die Auf- und Ausrichtung kommen – für einen authentischen Auftritt in strahlender Präsenz, Stressbewältigung und Ergonomie im Berufsalltag mit Iyengar-Yoga®, Spiraldynamik® und Kreativitätsanreizen durch Ausdruckstraining“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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. 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 5276/3122/23 vom 07.08.2023, Anerkennung gültig bis 29.10.2025)
- **Niedersachsen** (gemäß VA.-Nr.: B23-123214-55 vom 31.08.2023 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen sowie für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen Berufen und Arbeitnehmende in leitenden Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitende, Anerkennung gültig bis 31.12.2025).

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:	Auf kraftvollen Füßen flexibel in die Auf- & Ausrichtung kommen - für einen authentischen Auftritt in strahlender Präsenz
Termin:	30.10.2023 - 03.11.2023
Ort:	Seminarhaus Sampurna, Schlangenbad, Bärstadt
Leitung:	Anne Braucks
Montag	
13:30 - 14:30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung.
14:30 - 15:30 Uhr	Vortrag: Einführung in die Seminarinhalte Spiraldynamik®, Iyengar® Yoga, Ausdruckstrainings und deren Verknüpfungsmöglichkeiten
15:30 - 17:30 Uhr	Einführung in die Prinzipien der Spiraldynamik® per Koordinationseinheit Fuß in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
19:00 - 21:00 Uhr	Einführung in Iyengar Yoga in Theorie und Praxis in Hinblick auf Stressbewältigung
Dienstag	
09:00 - 09:30 Uhr	Grundbewegungen der Füße
09:30 - 11:00 Uhr	Vortrag: Einführung – Entwicklung von den Yoga Sutren des Patanjali zum modernen Yoga. Fördern interdisziplinäre Einflüsse Offenheit für Neues und Flexibilität im Berufsalltag?
11:00 - 12:30 Uhr	Praktische Iyengar® -Yoga-Standpositionen Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflektion in Hinblick auf Ergonomie am Arbeitsplatz
14:00 - 15:00 Uhr	Praktische Übungen aus dem Schauspielbereich, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
15:00 - 16:30 Uhr	Vortrag: Einführung in Ausdruckstrainings aus dem Schauspielbereich. Durch Rollenspiele Verständnis für die Anderen im Berufsalltag entwickeln.
16:30 - 17:30 Uhr	Iyengar® -Yoga-Praxis mit Asanas und Atemlenkung zur Entspannung
Mittwoch	
09:00 - 10:00 Uhr	Fußgewölbespannung trainieren
10:00 - 11:00 Uhr	Vortrag: Yoga Sutra II.46 Sthira-Sukham-Asanam, d.h. ein Asana soll stabil und ruhevoll sein. Die Übertragung der Yoga Sutren und des achgliedrigen Yogapfads auf den Berufsalltag.
11:00 - 12:30 Uhr	Praktische Iyengar®-Yoga-Übungsreihe, Balancen, Vorwärtstreckungen, Pranayama; Vermittlung, Anleitung und Reflektion
14:00 - 15:00 Uhr	Vortrag: Unterschiedliche Asanas mit unterschiedlichen Wirkungen für unterschiedliche Herausforderungen und Stressbewältigung im Berufsalltag nutzen.
15:00 – 16:30 Uhr	Praktische Iyengar®-Yoga-Übungsreihe mit regenerierenden Asanas und Atemlenkung zur Entspannung
16:30 – 17:30 Uhr	Praktische Übungen aus dem Schauspielbereich für Präsenz im Auftritt
Donnerstag	
09:00 – 10:00 Uhr	Längsgewölbeaufbau Fuß
10:00 – 11:00 Uhr	Vortrag: Fuß als Fundament für Stand und Aufrichtung aus Sicht der Spiraldynamik®
11:00 - 12:30 Uhr	Praktische Iyengar® Yoga-Übungsreihe, Zwischenschritte hin zum finalen Asana in Rückwärtstreckungen und Umkehrhaltungen, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
14:00 - 15:30 Uhr	Vortrag: Iyengar® Yoga in Bezug auf Ergonomie am Arbeitsplatz für gesunde Körperhaltung und Bewegung.
15:30 - 16:30 Uhr	Vortrag: Atemlenkung / Pranayama im Iyengar® Yoga zur Entspannung des Nervensystems und Rückzug der Sinne trainieren
16:30 - 17:30 Uhr	Praktische Pranayama Übungen, Entspannung und Meditation
Freitag	
07:30 - 08:00 Uhr	Gehmeditation als Integrationsübung
08:00 - 10:00 Uhr	Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie mögliche Übungsprogramme, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld
10:00 - 11:00 Uhr	Praktische Übungen aus dem Schauspielbereich für Kompetenzentwicklung und Kreativitätsanreize
11:00 - 12:30 Uhr	Iyengar®-Yoga-Übungsreihe Asanas und Pranayama, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
12.30 - 13.30 Uhr	Abschlussbesprechung, Abschlusspranayama

Kursbegleitend Geh Meditation als Integrationsübung zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit.

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 für Stressmanagement und Ergonomie am Arbeitsplatz
- **Im Einzelnen:** Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität; Förderung von Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen; Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen; Verbesserung von Sozialkompetenz. und

Zielgruppe:

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

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige
- 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.