

**Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Lohmarer Institut führt vom 01.06.2025 - 06.06.2024 unter der Seminarnummer 832525 das Seminar „Authentischer Auftritt und mehr Präsenz mit Iyengar®-Yoga und Spiraldynamik®“ 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

- **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:** Authentischer Auftritt und mehr Präsenz mit Iyengar-Yoga® und Spiraldynamik®

**Termin:** 01.06.2025 - 06.06.2025

**Ort:** List, Sylt

**Leitung:** Anne Braucks

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09:00 - 10:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung.

10:00 - 11:30 Uhr Einführung in Iyengar®Yoga in Theorie und Praxis in Hinblick auf Stressbewältigung.

11:30 - 12:30 Uhr Einführung in die Prinzipien der Spiraldynamik®, Koordinationseinheit Fuß, in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflektion.

14:00 - 15:30 Uhr Gespräch über die gesundheitlichen (körperlich und mental) Aspekte der Spiraldynamik®, Iyengar® Yoga, und den Transfer in den Berufsalltag.

15:30 - 17:00 Uhr Iyengar® Yoga-Praxis mit unterstützten Körperpositionen und Atemlenkung zur Entspannung. Vermittlung, Anleitung, Reflektion

### Dienstag

07:30 - 08:30 Uhr Grundbewegungen der Füße

09:30 - 11:00 Uhr Einführung: Geschichte der Yoga-Philosophie hin 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

15:00 - 16:30 Uhr Vortrag und Übungen: Fußanatomie als Fundament für Stand und Aufrichtung aus Sicht der Spiraldynamik®

16:30 - 18:00 Uhr Vortrag: Einführung in Trainings aus dem Schauspielfach. Durch Rollenspiele Verständnis für das Gegenüber im Berufsalltag entwickeln.

Iyengar® Yoga-Praxis mit unterstützten Körperpositionen und Atemlenkung zur Entspannung

### Mittwoch

07:30 - 08:30 Uhr Grundbewegungen der Füße

09:30 - 11:00 Uhr Fußgewölbe trainieren und manuelle Bewegungsführung aus der Spiraldynamik®

11:00 - 12:30 Uhr Praktische Iyengar®Yoga Übungsreihe, auf stabilen Füßen in Balancen, Drehungen und Vorwärtstreckungen; Vermittlung, Anleitung und Reflektion

15:00 - 16:00 Uhr Vortrag: Yoga Sutra des Patanjali. Wie kann Kenntnis und Praktizieren vom achtgliedrigen Yoga Pfad den Berufsalltag bereichern?

16:00 - 17:00 Uhr Praktische Iyengar®Yoga Übungsreihe mit regenerierenden Asanas, Vertiefung in die Atemlenkung zur Entspannung.

17:00 - 18:00 Uhr Vortrag und Gespräch: Iyengar®Yoga Sequenzen, Timing, Schwerpunktthemen. Asanas mit unterschiedlichen Wirkungen für unterschiedliche Herausforderungen und Stressbewältigung im Berufsalltag nutzen.

### Donnerstag

07:30 - 08:30 Uhr Grundbewegungen der Füße

09:30 - 10:30 Uhr Fußgewölbe trainieren und manuelle Bewegungsführung aus der Spiraldynamik®

10:30 - 12:00 Uhr Praktische Iyengar® Yoga-Übungsreihe, Zwischenschritte hin zum finalen Asana in Rückwärtstreckungen und Umkehrhaltungen, Vermittlung, Anleitung und Reflektion

12:00 - 12:30 Uhr Gespräch: Iyengar® Yoga und Spiraldynamik® in Bezug auf Ergonomie am Arbeitsplatz für gesunde Körperhaltung und Bewegung.

15:00 - 16:30 Uhr Vortrag und Übungen: Atemlenkung / Pranayama im Iyengar® Yoga zur Entspannung des Nervensystems und Rückzug der Sinne trainieren

16:30 - 17:30 Uhr Vortrag und Übungen: stabil und flexibel leichtfüßig in die Aufrichtung kommend für Präsenz im Moment

19:30 - 21:00 Uhr Grundbewegungen der Füße im Watt

### Freitag

07:30 - 08:00 Uhr Gehmeditation nach digitaler Sprachanleitung

09:15 - 10:15 Uhr Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie mögliche Übungsprogramme, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld. Feedback.

10:15 - 11:30 Uhr Wiederholung von Übungen Iyengar®Yoga, Asanas und Pranayama nach Absprache mit TN, Vermittlung, Anleitung und Reflektion

11:30 - 12:00 Uhr Abschlussbesprechung / Abschluss Pranayama

**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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.