

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 23.03.2025-28.03.2025 unter der Seminarnummer 833425 das Seminar „Feldenkrais® - Beweglich sein – ein (Berufs-) Leben lang“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lernzielen, Seminarinhalten und zeitlichem 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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B23-118624-12 vom 11.11.2022 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. Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen und Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG und gemäß Aktenzeichen I 117-55n-4145-1294-23-1610 vom 20.11.2023; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 27.04.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/0973/24 vom 03.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 27.04.2026)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 73-125498 vom 22.01.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 28.04.2026)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG im Sinne des § 1 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 62136 vom 30.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 30.01.2027)

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: Feldenkrais® - Beweglich sein – ein (Berufs-) Leben lang  
Ort: Haus Insel Reichenau  
Dozentin: Anna Karin Engels  
Termin: 23.03.2025-28.03.2025

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

### Montag

09.00 - 10.00 Uhr Einführung in das Seminarthema  
10.15 - 12.15 Uhr Theorie und Lernprinzipien der Feldenkrais Methode: Selbstwahrnehmung als Schlüssel zu optimierter Selbstorganisation im Berufsleben. Beweglich sein- ein (Berufs-)Leben lang  
14.15 - 16.00 Uhr Theorie und Lernprinzipien der Feldenkrais Methode: Bewegung und Kinästhetik als Basis für Handlungskompetenz  
16.15 - 18.00 Uhr Kleingruppenarbeit: Transfer und Reflexion zur Weitergabe

### Dienstag:

09.00 – 12.15 Uhr Theorie & Praxis: Selbstregulation und Stressbewältigung, Lektionen am Arbeitsplatz  
14.15 – 18.00 Uhr Theorie & Praxis: Stressreduktion, Spannung lösen, Resilienz steigern  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Mittwoch:

09.00 – 12.15 Uhr Lektionen zu effizienter Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen für Beruf und Alltag  
14.15 – 18.00 Uhr Theorie & Praxis: Beweglich sein – ein Leben lang? Wie beeinflussen mich Haltung und G  
Gewohnheit? Wie verändere ich mich?  
Rückengesundheit und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Donnerstag:

09.00 – 12.15 Uhr Theorie & Praxis: Beweglich sein – ein Leben lang, Faszien Fitness (Bindegewebe elastisch und kraftvoll aufbauen)  
14.15 – 18.00 Uhr Theorie & Praxis: Feldenkrais Lektionen zur Augengesundheit, Bewegung als Schlüssel zum Wohlfühl, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Freitag:

07.30 – 13.30 Uhr Transfer in den Berufsalltag – kreative Umsetzung der Lektionen zur Selbstorganisation im Beruf, Zusammenstellung eines individuellen Programms zur Anwendung in Beruf und Alltag, Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

*Änderungen vorbehalten*

*Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, Psychologie und Sportwissenschaft erarbeitet. 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 (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-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 und beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an Ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Schulung von Flexibilität und Gelassenheit, Steigerung der Resilienz, Stressreduktion, Verbesserung der physio-mental Lern- und Konzentrationsfähigkeit, Bewegungsökonomie einsetzen und Spannung lösen, Aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation und Selbstwahrnehmung, Rücken- und Augenbeschwerden vorbeugen, Selbstfürsorge lernen, Erweiterung der beruflichen Bewegungs- und Handlungskompetenz

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.