

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 12.05.2025 – 16.05.2025 unter der Seminarnummer 833625 das Seminar „Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag“ 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 Geschäftszeichen II A 74-125380 vom 15.01.2024 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 21.04.2026)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs.1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen I II7-55n-4145-1294-23-1609 vom 12.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 21.04.2026)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA im Sinne des § 1 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 62285 vom 19.02.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung gültig bis 19.02.2027)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß § 8 des Gesetzes zur Freistellung von der Arbeit für Maßnahmen der Weiterbildung unter dem Aktenzeichen 207-53502-2024-1113 vom 30.07.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 01.12.2025).

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: Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag  
Ort: Haus Delecke, Möhnesee-Delecke  
Dozent: Udo Junghans  
Termin: 12.05.2024 – 16.05.2025

### Montag

13.30 - 14.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer  
Vorstellung der Teilnehmenden, Einführung in das Seminar  
14.45 - 16.15 Uhr Theorie: Stress im beruflichen Alltag: Wie entsteht Stress? Tai Chi und Qi Gong als Stressprophylaxe  
16.30 - 18.00 Uhr Praxis und Theorie: Erlernen eines Qi Gong-Übungsprogramms, Auswahl geeigneter Übungen für unterschiedliche Berufssituationen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Didaktische Hilfen  
19.00 - 21.00 Uhr Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrungen und Zielüberprüfung

### Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Praxis und Theorie: Tai Chi-Übungsprogramm und Wiederholung Qi Gong  
10.45 - 12.15 Uhr Theorie: Welche Übungen sind für das jeweilige Berufsumfeld geeignet; individuelle Abstimmung des Übungssystems, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung der Übungen, Didaktische Hilfen  
14.00 - 17.00 Uhr Praxis und Theorie: Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms  
17.15 - 17.45 Uhr Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrungen und Zielüberprüfung

### Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Praxis und Theorie: Erweiterung und Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms  
10.45 - 12.15 Uhr Theorie: Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin  
14.00 - 17.00 Uhr Praxis und Theorie: Erweiterung und Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms. Didaktische Konzepte und Transfer in den beruflichen Kontext  
17.15 - 17.45 Uhr Tagesabschluss, Auswertung der Gruppenerfahrungen und Zielüberprüfung

### Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Praxis und Theorie: Korrektur des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms, didaktische Konzepte und Übertragbarkeit der Übungssequenzen in den beruflichen Kontext  
10.45 - 12.15 Uhr Theorie: wissenschaftlicher Hintergrund zur Wirkung von Tai Chi und Qi Gong; westliche und Traditionelle Chinesische Medizin; Anwendung des Tai Chi und Qi Gong in der Gesundheitsvorsorge aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin  
14.00 - 17.00 Uhr Praxis und Theorie: Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong-Übungsprogramms, didaktische Konzepte und Übertragbarkeit der Übungssequenzen in den beruflichen Kontext  
17.15 - 17.45 Uhr Tagesabschluss, Auswertung der Gruppenerfahrungen und Zielüberprüfung

### Freitag

07.30 - 10.00 Uhr Praxis und Theorie: Entwicklung eines individuellen Übungsprogramms, Anwendbarkeit im beruflichen Kontext  
10.00 - 12.00 Uhr Theorie: Vorstellung von Fachliteratur, Anwendung von Medien im beruflichen Kontext  
12.00 - 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten. Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das in Ihre Planung mit ein.

### 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:** Die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit des Menschen kennen. Erlernen von Entspannungskonzepten und Übungsprogrammen des Tai Chi und Qi Gong zur Entwicklung der Selbstheilungskräfte, um dem zu begegnen. Die Konzepte sind im Berufsalltag praktikabel und stärken die Vitalität, Kreativität und innere Ruhe. Die Teilnehmenden erhalten ein theoretisches Hintergrundwissen zur Wirkung der Übungen auf Körper und Psyche, sowie die Kompetenz zur Differenzierung der Übungen hinsichtlich spezifischer Anwendungsbereiche.

### 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.