

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 03.05. – 10.05.2025 unter der Seminarnummer 834125 das Seminar „Mehr Energie für den Berufsalltag durch Yoga, Meditation und die vier Elemente“ 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

- **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.: B23-117657-44 vom 26.09.2022 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. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72-125602 vom 06.02.2024 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufsfeldern sowie für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitende, die die Inhalte der Weiterbildung für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.08.2026)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-SSn-4145 -1294-24-1534 vom 21.05.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.08.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2189/24 vom 11.06.2024 für Beschäftigte in gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Bereichen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 04.08.2026)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA im Sinne des § 1 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 62763 vom 17.06.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 17.06.2027).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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:** Mehr Energie für den Berufsalltag durch Yoga, Meditation und die vier Elemente  
**Termin:** 03.05. – 10.05.2025  
**Ort:** Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien  
**Leitung:** Saraswati Gabriele Pohly

### **Samstag Sonntag**

09.15 - 10.30 Uhr  
10.45 - 12.30 Uhr

### **Anreisetag**

Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise  
Vortrag: Möglichkeiten für mehr Vitalität und eine aktive Gesunderhaltung im Beruf und Alltag, Einführung in das Yoga in Theorie und Praxis, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit  
Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### **Montag**

09.15 - 10.30 Uhr  
10.45 - 12.30 Uhr  
14.00 - 15.30 Uhr  
15.45 - 17.45 Uhr

Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Erde erfahren und diese für mehr Standhaftigkeit, Ausdauer und Sicherheit in meinem Berufsalltag nutzen?  
Achtsamkeitsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
Welche Möglichkeiten bietet uns Yoga, um unseren Berufsalltag zu erleichtern?  
Hatha Yoga-Praxis, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### **Dienstag**

09.15 - 10.30 Uhr  
10.45 - 12.30 Uhr  
14.00 - 15.30 Uhr  
15.45 - 17.45 Uhr

Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Wasser erfahren und für mehr Selbstvertrauen, Intuition und Kreativität in meinem Berufsalltag nutzen?  
Achtsamkeitsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
Wie lassen sich entspannungsfördernde Verfahren im beruflichen Alltag integrieren?  
Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### **Mittwoch**

09.15 - 10.30 Uhr  
10.45 - 12.30 Uhr  
14.00 - 15.30 Uhr  
15.45 - 17.45 Uhr

Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Feuer erfahren und für mehr Energie und Freude in meinem Berufsalltag nutzen?  
Regenerationsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
Vortrag: Wie kann ich die Qualitäten des Elements Luft erfahren und für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in meinem Berufsalltag nutzen?  
Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### **Donnerstag**

09.15 - 10.30 Uhr  
10.45 - 12.30 Uhr  
14.00 - 15.30 Uhr  
15.45 - 17.45 Uhr

Vortrag: Wie können Sie die Qualitäten des Elements Luft erfahren und für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in Ihrem Berufsalltag nutzen?  
Achtsamkeitsfördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
Wie können Sie Herausforderungen mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit meistern?  
Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### **Freitag**

09.15 - 12.30 Uhr  
14.00 - 17.30 Uhr

Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie Bewusstwerdung der eigenen Gestaltungskompetenz, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld  
Abschließende Yoga- Entspannungs- und Meditationsübungen, Abschlussrunde

### **Samstag**

### **Abreise**

### **Dienstag - Donnerstag zusätzlich:**

09.00 - 09.15 Uhr Meditation als Einstimmung

*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:** Stärkung der Körperwahrnehmung sowie der Flexibilität von Körper und Geist; Abbau von Anspannungen, Stärkung der inneren Ruhe und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit; Verbesserung von Präsenz, Konzentration, Kreativität und Intuition; Stärkung von Selbstvertrauen und Entscheidungskraft durch Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen

### **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. Die Samstage dienen der Anreise bzw. Abreise und sind nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.