

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 31.08. – 05.09.2025 unter der Seminarnummer 834925 das Seminar „Stärkung von Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation“ 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**: 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- **Hamburg** (gemäß Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 61939 vom 21.12.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 21.12.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1172/24 vom 17.01.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.07.2026)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-24-0100 vom 22.02.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 07.07.2026).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn 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: Stärkung von Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation
Termin: 31.08. – 05.09.2025
Ort: Bernried, Starnberger See
Leitung: Saraswati Gabriele Pohly

Sonntag Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09:00 - 10:30 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung.
10:45 - 12:30 Uhr Vortrag: Einführung in das Resilienzkonzept und die 7 Resilienzfaktoren;
Einführung in das Yoga, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
14:45 - 17:00 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung und Anleitung
17:15 - 18:00 Uhr Vortrag und Praxis: Einführung in die Meditation

Dienstag

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Resilienzfaktor Akzeptanz: Durch Akzeptanz Raum für Neues schaffen; Die 5 Aspekte des Yoga
10:45 - 12:30 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung und Anleitung, Reflektion
14:45 - 16:30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Resilienzfaktor realistischer Optimismus, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
Wirkung der Yoga-Asanas auf Körper und Geist
16.45 - 18.00 Uhr Yogapraxis und yogische Atemtechniken, Vermittlung und Anleitung

Mittwoch

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Resilienzfaktor Selbstwirksamkeitsüberzeugung: Struktur und Fokussierung im Berufsalltag entwickeln, mit gesundem Selbstvertrauen Verantwortung übernehmen, Anwendungsmöglichkeiten im Berufsalltag;
Pranayama - Wirkung des Atems auf Körper und Geist
10:45 - 12:30 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung und Anleitung, Reflektion
14:45 - 16:30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Resilienzfaktor Selbstregulation/Eigenverantwortung: Neue Sicht- und Verhaltensweisen entwickeln, den Berufsalltag besser bewältigen; Die Polarität im Hatha Yoga, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
16.45 - 18.00 Uhr Yogapraxis und Pranayama, Vermittlung und Anleitung

Donnerstag

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Resilienzfaktor soziales Netzwerk: Gestalten von Beziehungen. Wie können wir unser Verhaltensrepertoire erweitern, um den wachsenden Anforderungen im Berufsalltag angemessen zu begegnen?
Aspekte des Yoga
10:45 - 12:30 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama Atemtechniken, Vermittlung und Anleitung, Reflektion
14:45 - 16:30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Resilienzfaktor Lösungsorientierung sowie Zukunftsorientierung: Die richtige innere Haltung entwickeln, eine persönliche Vision entwickeln, Ziele richtig formulieren, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld. Die Wirkungen der Meditation
16.45 - 18.00 Uhr Yogapraxis und yogische Atemtechniken, Vermittlung und Anleitung

Freitag

07:30 - 10:30 Uhr Vortrag: Bewusstwerdung der eigenen Gestaltungskompetenz, Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie Take-Home-Points, Integration der vermittelten Methoden und Umsetzung im beruflichen Umfeld
10:30 - 13:00 Uhr abschließende Yoga- und Meditationspraxis, Vermittlung und Anleitung, Reflektion
13:00 - 13:30 Uhr Abschlussrunde

Kursbegleitend

Meditation als Einstimmung 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
- Im Einzelnen: Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität; Förderung von Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen; Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext: Verbesserung von Sozialkompetenz, Zeitmanagement und Stressmanagement.

Zielgruppe:

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

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- 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.