

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 15.03.2026 - 20.03.2026 unter der Seminarnummer 835126 das Seminar „Stress abbauen und das innere Gleichgewicht stärken mit Tai Chi und Qi Gong“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten 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. 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: Stress abbauen und das innere Gleichgewicht stärken mit Tai Chi und Qi Gong
Ort: Bernried, Starnberger See
Dozent: Udo Junghans
Termin: 15.03.2026- 20.03.2026

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 - 10.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer Vorstellung der Teilnehmenden, Einführung in das Seminar
10.45 - 12.15 Uhr Theorie: Stress im beruflichen Alltag - Tai Chi und Qi Gong als Stressprophylaxe
14.00 - 15.30 Uhr Praxis und Theorie: Erlernen eines Qi Gong-Übungsprogramms, Auswahl geeigneter Übungen für Berufssituationen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung
15.45 - 17.15 Uhr Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung

Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Praxis und Theorie: Tai Chi-Übungsprogramm und Wiederholung Qi Gong
10.45 - 12.15 Uhr Theorie: Stressabbau durch Förderung der Selbstregulierung des gesamten Organismus. Wie wirken sich Tai Chi und Qi Gong auf die innere Selbstregulierung aus? Vermittlung und Anleitung der Übungen, Didaktische Hilfen
14.00 - 17.00 Uhr Praxis und Theorie: Wiederholung Tai Chi- und Qi Gong Übungsprogramm
17.15 - 17.45 Uhr Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Praxis und Theorie: Erweiterung des Tai Chi- und Qi Gong Übungsprogramms
10.45 - 12.15 Uhr Theorie: Stressregulierung durch Achtsamkeitsübungen. „Felt Sense“. Entwicklung einer ganzheitlichen Wahrnehmung des Organismus. Die Rolle des Körperbewusstseins.
14.00 - 17.00 Uhr Praxis und Theorie: Erweiterung und Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong Übungsprogramms. Übertragen der Übungssequenzen auf die Anwendbarkeit im Beruf
17.15 - 17.45 Uhr Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung

Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Praxis und Theorie: Korrektur des Tai Chi- und Qi Gong Übungsprogramms, Übertragen der Übungssequenzen auf die Anwendbarkeit im Beruf
10.45 - 12.15 Uhr Theorie: Wie kann Tai Chi und Qi Gong in Beruf und Alltag gezielt eingesetzt werden, um eine bessere Selbstregulierung und Stressentlastung zu fördern?
14.00 - 17.00 Uhr Praxis und Theorie: Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong Übungsprogramms, Übertragen der Übungssequenzen auf die Anwendbarkeit im Beruf
17.15 - 17.45 Uhr Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung

Freitag

07.30 – 10.00 Uhr Praxis und Theorie: Wiederholung des Tai Chi- und Qi Gong Übungsprogramms, Übertragen der Übungssequenzen auf die Anwendbarkeit im Beruf
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.

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 (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, 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 Stressentlastung und Verbesserung von Konzentration und Haltungsproblemen. Tai Chi und Qi Gong 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. Der Sonntag dient lediglich der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.