

**Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Lohmarer Institut führt vom 20.09. – 27.09.2025 unter der Seminarnummer 836525 das Seminar „Resilienz und Selbstfürsorge durch Body-Mind Centering<sup>®</sup>“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B24-124351-92 vom 03.11.2023 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 sowie die Arbeit mit Klienten, Patienten und Teilnehmenden und für Multiplikatoren, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72-125639 vom 08.02.2024 für Arbeitnehmer/innen die in der Funktion als Multiplikatoren/innen tätig sind und die Inhalte der Weiterbildung innerhalb der beruflichen Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 22.09.2026)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-24-0740 vom 24.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 22.09.2026).

Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 HBUG).

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern sind auf Anfrage möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

LOHMARER INSTITUT FÜR  
WEITERBILDUNG (LIW) e.V.  
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Resilienz und Selbstfürsorge durch Body-Mind Centering® - Entspannung als Weg zu mehr Energie und Tatkraft  
Ort: Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien  
Dozentin: Uta Büchler  
Termin: 20.09. – 27.09.2025

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

### Sonntag

09.00 – 11.00 Uhr Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellungsrunde, Abfragen der Erwartungen und Wünsche, Zielformulierung, Überblick über die Woche, Einführung in das Seminarthema  
11.15 – 12.30 Uhr Anatomie und Bewegung des Skelettsystems Teil 1. Ziel: Förderung eines klaren und stabilen Körperempfindens als Basis für mentale Klarheit und Stabilität  
15.00 – 18.30 Uhr Hilfe für das Lösen muskulärer Spannungen und Prävention von Gelenkschäden.

### Montag

09:00 – 11:00 Uhr Anatomie und Bewegung des Skelettsystems Teil 2. Ziel: Förderung eines klaren und stabilen Körperempfindens als Basis für mentale Klarheit und Stabilität  
11:15 – 12:30 Uhr Bewusstseinsfokus auf Volumen, Gewicht und Bewegung der Organe.  
Ziel Förderung emotionaler Ausgeglichenheit und Ausdruckskraft  
15:00 – 18:30 Uhr Atembewusstsein fördern. Ziel: Präsenz, innere Ruhe, Fähigkeit zur Selbstregulation

### Dienstag

09:00 – 11:00 Uhr Spürbewusstsein für die Körperoberfläche fördern. Ziel: verbesserte Fähigkeit, in Kontakt zu gehen, als auch sich abzugrenzen  
11:15 – 12:30 Uhr Einführung in die Meditation. Ziel: Innere Ruhe und Konzentrationsfähigkeit  
Aktivierung des physischen und emotionalen Herzens. Ziel: Förderung von Kooperation und Wohlwollen für sich und Andere  
15:00 – 18:30 Uhr Bewusstmachung des Blutkreislaufs. Ziel: Blutfluss als stärkende Ressource erleben  
Übung zu Selbstmitgefühl. Ziel: positiven Selbstkontakt fördern, als Basis für effektives Tun

### Mittwoch

09:00 – 11:00 Uhr Neue Aspekte im Gebrauch der Muskeln. Ziel: Das Erfahren anstrengungsloser körperlicher Kraft als Basis für mehr Leichtigkeit auf der mentalen Ebene  
11:15 – 12:30 Uhr Lösen von Spannungen im Mundbereich. Ziel: Ausdruckskraft und gesündere Kopfhaltung fördern  
15:00 – 18:30 Uhr Verbindungen innerhalb des Körpers erspüren und für effektive Bewegung nutzen. Ziel: Ganzheit und Ausgewogenheit körperlich erfahren

### Donnerstag

09:00 – 11:00 Uhr Flexiblere Raumwahrnehmung fördern. Ziel: Verbindung mit der Umgebung stärken und mental neue Perspektiven einnehmen können  
11:15 – 12:30 Uhr 2. Übung zu Selbstmitgefühl. Ziel: positiven Selbstkontakt fördern, als Basis für effektives Tun  
15:00 – 18:30 Uhr Vertieftes Verständnis des Nervensystems mit Schwerpunkt Polyvagaltheorie. Ziel: verbesserte Stressbewältigung für sich und in der Unterstützung Anderer durch bewusstes Nutzen von Co-Regulation

### Freitag

09:00 – 12:30 Uhr Integration aller Aspekte der Woche und Vertiefen der Anwendbarkeit im Beruf  
13:30 - 16.30 Uhr Zusammenfassung, Reflexion, Feedback und Seminarabschluss

### Samstag

Abreisetag

*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 (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, Begleitung von Klienten u.ä. (für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitenden Positionen zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Größere Entspannung, Flexibilität und Präsenz Verbesserte Resilienz durch eine wohlwollendere Beziehung zu sich selbst, mehr Durchlässigkeit und Gesundheit von Bewegungsapparat, Atmung und Organen, verfeinerte Körperwahrnehmung, um mentale, emotionale und körperliche Zustände bewusst selbst regulieren zu können, Vertrauen in die Körperintelligenz, innere Ruhe, mehr Energie und Bewegungslust

### 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 und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Die Samstage dienen der An- bzw. Abreise und sind nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.