

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 05.10.2025 – 10.10.2025 unter der Seminarnummer 838525 das Seminar „Zurück zur Gelassenheit: Arbeit mit Körper, Atem und Nervensystem mit Restorativem Yoga“ 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](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)

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: Zurück zur Gelassenheit: Arbeit mit Körper, Atem und Nervensystem mit Restorativem Yoga  
Termin: 05.10.2025 - 10.10.2025  
Dozentin: Simona Weichert  
Ort: Allgäuser Seminarhaus, Leutkirch, Allgäu

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

### Montag

09:00 – 10:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise  
10:00 – 12:30 Uhr Erste Einführung in therapeutisches Yoga in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflexion.  
14:30 – 18:00 Uhr Einführung in das Restorative Yoga, Entstehung, Hintergrund, Anwendung in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung und Reflexion.

### Dienstag

09:00 – 10:30 Uhr Restoratives Yoga und der Atem, Bedeutung für Wohlbefinden und Energie in Beruf und Alltag.  
10:30 – 12:30 Uhr Praktische Übungsreihe mit Elementen aus achtsamen Yoga, Atemarbeit und Meditation, Vermittlung, Anleitung, Reflexion  
14:30 – 18:00 Uhr Restoratives Yoga und das Zentrale Nervensystem, wie Entspannung zu mehr Energie und Gelassenheit im Berufsalltag führt, anschließend: Restorative-Yoga-Praxis mit Asanas, Atemarbeit, Entspannung und Meditation

### Mittwoch

09:00 - 10:00 Uhr Restoratives Yoga, Achtsamkeit und Meditation. Auswirkungen auf Körper und Geist, Achtsamkeit im Berufsalltag, Anwendungsmöglichkeiten im Alltag und beruflichen Umfeld  
10:00 - 12:30 Uhr Praktische Yoga-Übungsreihe mit Elementen aus achtsamen Yoga, Atemarbeit und Meditation, body scan, Vermittlung, Anleitung und Reflexion  
14:30 – 18.00 Uhr Einführung in die Meridianlehre. Tieferes Verständnis von Faszien und der feinstofflichen Energiebahnen, um den wachsenden Anforderungen im Beruf angemessen zu begegnen, Anwendung im Alltag. Anschließend Restorative-Yoga-Praxis mit Asanas, Atemarbeit, Entspannung und Meditation

### Donnerstag

09:00 - 10:00 Uhr interaktiver Vortrag und Workshop: Haltungen im Restorativen Yoga. Wirkung und Einsatz von Equipment, Anleitung zum eigenständigen Üben zu Hause, Selbstwirksamkeit und Selbstheilungskräfte stärken.  
10:00 - 12:30 Uhr Praktische Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflexion  
14:30 – 18:00 Uhr Vortrag: Restoratives Yoga, Tiefenentspannung und der Vagusnerv, Wichtigkeit aktiver Entspannungsverfahren im Alltag für mehr Resilienz. Restorative-Yoga-Praxis mit Fokus Tiefenentspannung, inkl. Yoga Nidra

### Freitag

08:00 - 10:00 Uhr Reflexion des Seminars und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Take home points  
10:00 - 12:30 Uhr Zusammenstellung eines individuell passenden Übungskonzepts, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
12:30 - 14.00 Uhr Zusammenfassung, Feedback, Abschied

*Änderungen vorbehalten*

*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:** Neue Perspektiven für die Einstellung zu Stress, Resilienz und Selbstwirksamkeit, Erlangung von Sammlung und stiller Betrachtung zur Förderung von Präsenz, Ruhe und Frieden.
- Verbesserung der Stresskompetenz, Erlangung von Sammlung und stiller Betrachtung zur Förderung von Präsenz, Ruhe und Frieden

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. 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 der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.