

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 01.12.2025 – 05.12.2025 unter der Seminarnummer 839025 das Seminar „Stressbewältigung mit japanischer Medizin – Leben im Gleichgewicht“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, 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** 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.: B23-123600-72 vom 29.09.2023 für Beschäftigte aus gesundheitsfördernden, beratenden, sozialen, pädagogischen, therapeutischen und medizinischen Berufen, 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, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 73 – 127605 vom 25.07.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 03.11.2027).
- 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 mit 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: Stressbewältigung mit japanischer Medizin  
Dozentin: Renate Köchling-Dietrich  
Termin: 01.12 – 05.12.2025  
Ort: Gutshaus Parin, Ostsee

### Montag

13.30 – 16.45 Uhr Allgemeine Einführung in die japanische Medizin  
Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen zu *Ki*  
Bauchbehandlung  
Einführung in die Übungsanforderungen  
Selbstbehandlungstechniken

17.00 - 18.30 Uhr Atem-Übungen  
Die Bedeutung der Atmung

19.30 – 20.45 Uhr Einführung zu Haltungs- und Bewegungsmustern als Ausdruck des individuellen *Ki*  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Dienstag

09.00 - 12.00 Uhr Erleben und Stärken der eigenen Mitte  
Theorie und Praxis von „Hara“ bzw. Mitte: *Hara* als Quelle des *Ki* und *Hara* als Ausdruck, wie ein Mensch im Leben steht  
*Hara*-Bewusstheit im konkreten Zusammenhang mit Stress  
Selbstbehandlungstechniken

14.30 - 18.00 Uhr Erden und Zentrieren (Teil 1)  
*Hara* und *Ki* in der Zusammenschau  
Bedeutung von „Hara“ für die Bewegung, „Hara“-Erfahrung im Alltag durch Lebensweise (u.a. Ernährung), bewusste Bewegungen, Übungen und Pausen  
weitere japanische Schlüsselbegriffe der Gesundheit: *Yin* und *Yang*, *antei*  
Vermittlung und Anleitung von Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Mittwoch

09.00 - 12.00 Uhr Erleben und Stärken der eigenen Mitte im Atemfluss  
Meridianaktivierungsübungen  
*Ki*-Fluss in Meridianen bzw. Funktionskreisen – Bedeutung und Funktionsweise der Meridiane  
Selbstbehandlungstechniken

14.30 - 18.00 Uhr Erden und Zentrieren (Teil 2)  
Shiatsu-Techniken zur Stressregulierung  
Stressprophylaxe und Verbesserung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit mit japanischer Medizin  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

20.00 - 21.30 Uhr fakultativ: Lebensqualität durch Entschleunigung – Japan ein Land der Gegensätze

### Donnerstag

09.00 - 12.00 Uhr Erleben und Stärken der eigenen Mitte mit Achtsamkeit  
Wie lassen sich Haltungs- und Bewegungsmuster als Ausdruck innerer und äußerer Befindlichkeit interpretieren?

14.30 - 18.00 Uhr Japanische Lesung von „Körpersprache“  
Erden und Zentrieren (Teil 3)  
Veränderung des *Ki*-Musters, individuelle Möglichkeiten und deren Integration in den Alltag  
Übungsanforderungen und Einsatz von „kleinen“ Übungen im Alltag  
Vermittlung und Anleitung, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Reflexion  
Verhältnis Anspannung und Entspannung aus Sicht der japanischen Medizin

### Freitag

07.30 - 11.00 Uhr Erleben und Stärken der eigenen Mitte – Wiederholung verschiedener Übungen  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

11.00 - 13.30 Uhr Abschluss-Übung und Erdung  
Individuelles Übungsprogramm  
Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

*Änderungen vorbehalten*

### Seminarziele

- Sie (insbesondere als Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, beratenden, sozialen, pädagogischen, therapeutischen und medizinischen Berufen) wissen, wie Sie die Seminarinhalte zu Ihrem Nutzen im Alltag einsetzen können. Sie können die Inhalte reflektieren, weiterentwickeln und weitergeben an Dritte.
- Sie haben Ihr Repertoire an Stressbewältigungstechniken erweitert und können durch die bewusste Auswahl von Übungen und Aktivitäten Ihren Stress vermindern.
- Im Einzelnen: verbessern Sie Ihr Körpergefühl und steigern sanft Ihre Beweglichkeit, um Wohlbefinden zu fördern, erleben Sie nachhaltig Ruhe und innere Ausgeglichenheit, regen Sie die Eigenregulation des Körpers an, stärken Ihre Ressourcen und fördern Ihre Eigenverantwortung, erkennen Sie, welche Verhaltens- und Denkmuster sich nachteilig auf die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit auswirken, erfahren Sie, auf welchen Grundlagen Sie sich im alltäglichen Leben kraftvoll fühlen, Körper, Geist und Seele in Balance bringen, das eigene Handeln stärken und Veränderungsprozesse erleichtern, erhalten Sie neue Einblicke in die japanische Medizin und die kulturellen Besonderheiten Japans als Herkunftsland der *Hara*-Vorstellung und einer starken Mitte, wenden Sie das Erlernte zukünftig im Alltag und in konkreten Arbeitssituationen an, geben Sie das Erlernte, viele kleine und größere Übungen sowie die zahlreichen Tipps und Tricks für den Alltag weiter

### Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, beratenden, sozialen, pädagogischen, therapeutischen und medizinischen 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.