

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 11.05.2025 – 16.05.2025 unter der Seminarnummer 839125 das Seminar „Yin Yoga in Frühling und Sommer: Gelassenheit und Energie tanken mit den Elementen und TCM “ 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: Yin Yoga in Frühling und Sommer: Gelassenheit und Energie tanken mit den Elementen und TCM
Termin: 11.5.2025. - 16.5.2025
Dozentin: Simona Weichert
Ort: Allgäuserseminarhaus, 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 Einführung in das Yin Yoga in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflexion.
14:30 – 18:00 Uhr Vortrag: Einführung in die TCM. Daoistisches Prinzip von Yin und Yang in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung und Reflexion.

Dienstag

09:00 – 10:30 Uhr Vortrag: Der Wandlungszyklus der Elemente, Fokus Elemente des Frühlings und des Sommers, Bedeutung für Wohlbefinden und Energie in Beruf und Alltag.
10:30 – 12:30 Uhr Praktische Yin-Yang-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflektion
14:00 – 18:00 Uhr Vortrag: Yin-Yoga und Atem, wie ein bewusster Atem zu mehr Energie und Entspannung im Berufsalltag führen kann, anschließend: Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Pranayama, Entspannung und Meditation

Mittwoch

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Yin Yoga, Achtsamkeit und Meditation. Auswirkungen auf Körper und Geist, Achtsamkeit im Berufsalltag, Anwendungsmöglichkeiten im Alltag und beruflichen Umfeld
10:30 - 12:30 Uhr Praktische Yin-Yang-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
14:00 – 18.00 Uhr Vortrag: Einführung in die Meridianlehre und die Organuhr. Tieferes Verständnis von Faszien und der feinstofflichen Energiebahnen, um den wachsenden Anforderungen im Beruf angemessen zu begegnen, Anwendung im Alltag. Anschließend Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Pranayama, Entspannung und Meditation

Donnerstag

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Einführung in die Akupressur. Selbstwirksamkeit und Selbstheilungskräfte durch Yoga und TCM.
10:30 - 12:30 Uhr Praktische Yin-Yang-Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflektion
14:00 – 18:00 Uhr Vortrag: Yin Yoga und Tiefenentspannung, Wichtigkeit aktiver Entspannungsverfahren im Alltag für mehr Resilienz. Yin-Yoga-Praxis mit Asanas, Pranayama, Entspannung und Meditation

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:** Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität; Förderung von Konzentration, Gelassenheit und Selbstwahrnehmung; Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen; Verbesserung von Sozialkompetenz und Selbstfürsorge
- 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.