



Sozialpädagogische Praxis Wandlitz

Falkenkorso 8 | 16348 Wandlitz
Tel 033397 209496 | Email kontakt@pohly.de |
www.gabrielepohly.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Sozialpädagogische Praxis Wandlitz führt vom 25. - 29.11.2024 unter der Seminarnummer 202401 das Seminar „Mehr Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag mit Hatha Yoga und Qi Gong“ durch.

Ich,

wohnhaft in....., beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernzielen, Lerninhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Berlin** (mit Bescheid vom 11.9.2024 Geschäftszeichen **II A 75 – 128006**) gemäß § 10 Abs. 1 Satz 3 des Berliner Bildungszeitgesetzes als Bildungsveranstaltung anerkannt für Berliner Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufsfeldern, die o.g. genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen; die Anerkennung ist gültig bis 24.11.2026.
- **Niedersachsen** (mit Bescheid vom 18.9.24 Geschäftszeichen **B24-129162-33**) gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG anerkannt 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; Anerkennung gültig bis 31.12.2026.

(Unterschrift des Veranstalters)

.....
(Datum, Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Auftanken für den Berufsalltag mit Yoga und Meditation
Termin: 17.-21.07.2023
Ort: Sozialpädagogische Praxis Wandlitz, Falkenkorso 8 16348 Wandlitz
Leitung: Gabriele Pohly, Dipl. Soz. Päd.

Montag

13:00 - 14:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung.
14:00 - 15:30 Uhr Vortrag: Möglichkeiten für mehr Vitalität und eine aktive Gesunderhaltung im Berufsalltag, Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung und Reflexion
15:30 - 17:30 Uhr Yogalektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit

Dienstag

09:00 - 10:15 Uhr Vortrag: Einführung in das Yoga, Auswirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Psyche
10:15 - 12:00 Uhr Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung und Reflexion
13:00 - 14:30 Uhr Vortrag: Welche Möglichkeiten bietet uns Yoga, um unseren Berufsalltag zu erleichtern?
14:30 - 16:00 Uhr Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

Mittwoch

09:00 - 10:15 Uhr Vortrag: Wie können wir mit Yoga und Meditation den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen begegnen?
10:15 - 12:00 Uhr Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung und Reflexion
13:00 - 14:30 Uhr Vortrag: Wie lassen sich entspannungsfördernde Verfahren im beruflichen Alltag integrieren?
14:30 - 16:00 Uhr Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

Donnerstag

09:00 - 10:15 Uhr Vortrag: Grundlagen und Voraussetzungen für eine wirksame Meditationspraxis
10:15 - 12:00 Uhr Achtsamkeit-fördernde Yogapraxis und Entspannung, Vermittlung, Anleitung und Reflexion
13:00 - 14:30 Uhr Vortrag: Ein gesundes Zeitmanagement entwickeln durch eine Fokussierung und Zentrierung auf das Wesentliche
14:30 - 16:00 Uhr Hatha Yoga, Entspannung und Meditationsübungen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

Freitag

09:00 - 11:00 Uhr Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie Bewusstwerdung der eigenen Gestaltungskompetenz, Take-Home-Points, Umsetzung des Seminarinhalts im beruflichen Umfeld
11.00 - 12.30 Uhr Yoga-Praxis zur Körperwahrnehmung und Reflexion
12:30 - 13:30 Uhr Abschlussrunde

Seminarziele:

- Stärkung der Körperwahrnehmung sowie der Flexibilität von Körper und Geist,
- Abbau von Anspannungen, Stärkung der inneren Ruhe und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit,
- Stärkung von Selbstvertrauen und Entscheidungskraft durch Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen,
- Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten, damit jeder Teilnehmer seine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt.
- Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist zur Weitergabe im Sinne der heilberuflichen Indikation für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige
- Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.