Herner Str. 88, 44791 Bochum
TEL.: 0234-682262
E-MAIL: kontakt@iagbochum.de
WEB: www.iagbochum.de

Liebe Interessentin, lieber Interessent

Sie haben die Unterlagen für den Bildungsurlaub 27B-YGA.1 Ayurveda und Yoga – Umgang mit Stress und Zielerreichung aus der östlichen Perspektive mit Nathalie Bonk-Kleinschmidt angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 31.05.– 04.06.2027 als Komplettangebot im Rundlingsdorf Sagasfeld statt. Die Teilnahme ist daher nur mit Übernachtung und Verpflegung möglich. Die Kursgebühr beträgt 465.- € ohne Unterkunft und Verpflegung. Preise für Übernachtungen mit erweiterter Halbpension (ayurvedisch vegan) von Sonntag bis Freitag:
600,00 € pro Person im Einzelzimmer
500,00 € pro Person im Doppelzimmer

Die Anerkennung unseres Institutes durch den Kultusminister als Einrichtung der Weiterbildung (Aktenzeichen: IV C 2. 21-8 Nr. 1862/80) umfasst auch die Anerkennung zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem Bildungsurlaubsgesetz (§ 9 Abs.1 AWBG-Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz).
Alle in unserem Veranstaltungsprogramm angekündigten Bildungsurlaube erfüllen die Vorgaben des AWbG NRW in der aktuellen Fassung vom 01.01.2022.

Anbei erhalten Sie eine inhaltliche Übersicht zum Bildungsurlaub, die allgemeine Anerkennung zur Durchführung von Bildungsurlauben durch den Regierungspräsidenten in Arnsberg und das aktuelle Zertifikat des Gütesiegelverbundes Weiterbildung über die Anerkennung unseres Qualitätsmanagement-Systems.

Bitte legen Sie dieses Schreiben und die Inhaltsübersicht Ihrem Arbeitgeber vor und senden Sie uns eine verbindliche Anmeldung (über www.iagbochum.de oder per Anmeldekarte), wenn der Bildungsurlaub genehmigt worden ist.

Mit freundlichen Grüßen
Harald Berndt Institutsleitung

BILDUNGSURLAUB 27B-YGA.1 : Ayurveda und Yoga – Umgang mit Stress und Zielerreichung aus der östlichen Perspektive

Dozent: Nathalie Bonk-Kleinschmidt
Unterrichtszeit: insgesamt 30 UE
Termin: Montag 31.05.2027 - Freitag 04.06.2027

INHALTE DES BILDUNGSSEMINARS

Ayurveda und Yoga bieten seit Jahrtausenden tiefgehende Weisheiten und Methoden, um Stress zu bewältigen und persönliche sowie berufliche Ziele zu erreichen. In diesem Bildungsurlaub stehen die theoretischen Konzepte des Ayurveda im Fokus, ergänzt durch die praktische und tägliche Anwendung von Yoga und Achtsamkeit. Sie erfahren, wie die ayurvedischen Prinzipien von Doshas (Körperkonstitutionen), Ernährung, Lebensstil und mentaler Balance helfen können, Stress im Alltag und Berufsleben gezielt zu reduzieren.

Neben den täglichen Yoga- und Meditationsübungen wird detailliert erklärt, wie Sie ayurvedische Konzepte praktisch in Ihren Alltag und Beruf integrieren können. Durch die Verbindung von Theorie und Praxis erhalten Sie ein tieferes Verständnis für die ayurvedische Lebensweise und entwickeln einen individuellen Plan, der Ihnen hilft, inneres Gleichgewicht zu finden, Klarheit zu schaffen und mit Energie Ihre beruflichen und persönlichen Ziele zu verfolgen.

Tägliche Yogapraxis am Morgen mit Körper-, Atmen- und Meditationsübungen, sowie anschließenden theoretischen Inhalte und Methoden aus Ayurveda und Yoga werden den Teilnehmer*innen für die tägliche Anwendung auch für den beruflichen Alltag vermittelt, sodass ein individualisierter Werkzeugkoffer mitgenommen werden kann.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Menschen, die ihren (Berufs)Alltag mittels östlicher Techniken Weisheiten nachhaltig gelassener erleben möchten. Insbesondere richtet sich der Bildungsurlaub an diejenigen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihr Berufsfeld, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen integrieren möchten.

Lernziele: Die Teilnehmer*innen erhalten einen intensiven Einblick in die ayurvedische Lehre, kombiniert mit praktischen Yoga- und Atemübungen. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie durch diese Ansätze Stress reduzieren und gleichzeitig ihre persönlichen und beruflichen Ziele mit mehr Klarheit und Gelassenheit erreichen können. Für die tägliche Anwendung wird ein individualisierter Werkzeugkoffer entwickelt.

MONTAG (07.30-14.00 UHR)

- Einführung in Ayurveda und Yoga
- Praxis: Hatha Yoga für innere Balance und Stressabbau
- Theorie: Einführung in Ayurveda – Grundprinzipien und die Bedeutung der Doshas
- Theorie: Dosha-Typen erkennen und verstehen – Welcher Typ bin ich?
- Methoden: Yoga, Atmung, Meditation, Selbstreflexion, Doshas

DIENSTAG (07.30-14.00 UHR)

- Einführung in die ayurvedische Ernährung und Lebensstil
- Praxis: Vinyasa Yoga zur Aktivierung von Körper und Geist
- Meditation: Achtsamkeit zur Stressreduktion
- Theorie: Ayurvedische Ernährung – Nahrung als Medizin und Stressbewältigung, der Alltag im Einklang mit der ayurvedischen Uhr – Tages- und Jahreszeiten im Ayurveda
- Methoden: Yoga, Atmung, Meditation, Selbstreflexion, Ernährung

MITTWOCH (07.30-14.00 UHR)

- Einführung in Stressmanagement aus ayurvedischer Sicht
- Praxis: Yoga für die Harmonisierung der Doshas
- Theorie: Atemtechniken (Pranayama): Stressreduktion und innere Ruhe durch den Atem, Stress und seine Auswirkungen auf die Doshas – Wie Ayurveda Stress definiert
- Praxis: Ayurvedische Rituale für Entspannung und Regeneration
- Methoden: Yoga, Atmung, Meditation, Selbstreflexion

DONNERSTAG (07.30-14.00 UHR)

- Einführung zu Ayurveda im Berufsalltag
- Praxis: Yoga für Energie und Fokus im Berufsalltag
- Meditation: Konzentration und Zielgerichtetheit im Berufsleben
- Theorie: Ayurvedische Ansätze für ein stressfreies Berufsleben
- Methoden: Yoga, Atmung, Meditation, Selbstreflexion

FREITAG (07.30-12.00 UHR)

- Zusammenfassung und Integration der theoretischen + praktischen Inhalte
- Praxis: Yoga und Pranayama zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele
- Abschluss-Meditation: Innere Balance und Klarheit finden
- Abschluss-Workshop: Entwicklung eines persönlichen Ayurveda- und Yogaplans für den Alltag

Je nach Gruppenzusammensetzung und -erfordernissen kann es sinnvoll und notwendig sein, Inhalte und Übungszeiten anzupassen.

ANREISE

Die selbstorganisierte Anreise ist am Sonntag, 30. Mai 2027 ab 14:00 Uhr.
Weitere wichtige Informationen über die bevorstehende Woche bekommen Sie bei der Begrüßung am Sonntag um 17:00 Uhr bei Kaffee, Tee und Kuchen.

UNTERKUNFTSANSCHRIFT:
Rundlingsdorf Sagasfeld
Sagasfeld 1
29473 Göhrde
Telefon: 05862/6031

ABREISE

Die Abreise ist am Freitag, 4.Juni 2027 nach dem Seminar und einem kleinen Mittagssnack.

ZIMMER UND VERPFLEGUNG

In Sagasfeld stehen Ihnen die gewünschten Einzelzimmer/Doppelzimmer und die Halbpension (Frühstücksbuffet , am Nachmittag Kaffee, Tee, Kuchen und dann Abendessen) zu Verfügung.
Bei verbindlicher Anmeldung werden Einzelzimmer (falls nicht anders gewünscht) reserviert*.
Rechtzeitig vor dem Seminar erhalten Sie vom Hotel in Sagasfeld eine Bestätigung/Rechnung und weitere Informationen zur Bezahlung. Sie haben die Möglichkeit weitere Erfrischungen wie Saft, Wein, Bier und andere Getränke auf z.B. beim Abendessen zu bestellen. Das Mineralwasser steht Ihnen während des ganzen Aufenthaltes kostenlos zur Verfügung.

KONTAKT

Bei eventuellen Fragen bezüglich der Zimmer (z. Bsp. Eine Aufenthaltsverlängerung) kontaktieren Sie bitte die Frau Methfessel: Frau Sylvia Methfessel E-Mail: sylvia-methfessel@heidefarmen.de

ZAHLUNG

Im Hotel können Sie mit Bargeld und mit EC-Karte bezahlen (keine Kreditkarten).

BEKLEIDUNG

Wir empfehlen Ihnen eine bequeme und auch warme Bekleidung. Wenn Sie Sauna und den Natur Schwimmteich benutzen möchten, dann denken Sie bitte auch an einen Badeanzug. Weitere Informationen zu dem Hotel und der Anreise finden Sie unter den folgenden Link:
https://www.sagasfeld.de/hotel-information-service/

Matten, Decken und Meditationskissen sind vor Ort vorhanden, Sie können natürlich auch Ihre eigenen mitbringen. Sollten Sie noch Fragen haben, dann schreiben Sie uns bitte eine E-Mail oder rufen Sie uns gerne an.

Bezirksregierung
Arnsberg

Bezirksregierung Arnsberg • Postfach • 59817 Arnsberg

iag.bochum
Herner Str. 88
44791 Bochum

Datum: 11.11.2011
Seite 1 von 1

Aktenzeichen:
48.06-AWbG-75
bei Antwort bitte angeben

Auskunft erteilt:
Nina Dodt
Teilzeitbeschäftigte/r von
mo bis fr 8.00 - 14.00 Uhr
nina.dodt@bra.nrw.de
Telefon: 02931/82-3044
Fax: 02931/82-40486

Laurentiusstr. 1
59821 Arnsberg

Ausführung des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG)
Anerkennung gem. §§ 10 f AWbG

Antrag vom 01. Juli 2011

Sehr geehrte Damen und Herren,

antragsgemäß erkenne ich Ihre Einrichtung

„Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit (iag.bochum)"

als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung an.

Diese Anerkennung gilt unbefristet.

Sie ist jedoch mit der Auflage verbunden, dass von Ihnen bis zum Ende der Laufzeit des Ihrer Einrichtung testierten Gütesiegels (Gütesiegelverbund Weiterbildung) – spätestens bis 30.04.2014 – ohne weitere Aufforderung dessen Verlängerung oder ein anderes Gütesiegel gem. § 10 Abs. 1 Nr. 3 und Abs. 2 AWbG nachgewiesen wird.

Ich weise darauf hin, dass durch diese Anerkennung der Einrichtung nicht unmittelbar die einzelnen von ihr angebotenen Bildungsveranstaltungen anerkannt sind. Hierzu müssen diese auch noch die übrigen Voraussetzungen des § 9 Abs. 1 AWbG erfüllen. Erst dann können daran interessierte Arbeitnehmer/innen die Freistellung nach AWbG gegenüber ihren jeweiligen Arbeitgeber/innen geltend machen.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Dodt

Hauptsitz:
Seibertzstr. 1, 59821 Arnsberg

Telefon: 02931 82-0

poststelle@bra.nrw.de
www.bra.nrw.de

Servicezeiten:
8.30 – 12.00 Uhr
und 13.30 – 16.30 Uhr
freitags bis 15.00 Uhr

Konto der Landeskasse Düsseldorf:
WestLB Düsseldorf 4008017
BLZ 30050000
IBAN: DE27 3005 0000 0004 0080 17
BIC: WELADEDD
Umsatzsteuer ID:
DE123878657

ZERTIFIKAT

Gütesiegelverbund Weiterbildung

BRANCHENMODELL WEITERBILDUNG

iag.bochum

Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit

Herner Straße 88, 44791 Bochum

Das iag.bochum wendet das Qualitätsmanagement-System nach Gütesiegelverbund Weiterbildung an, um die Qualität der (Weiter-)Bildung zu sichern und weiterzuentwickeln.

Die Einrichtung/Organisation hat ihren Entwicklungsstand in den Qualitätsbereichen

- Bildung – das Bildungsangebot
- Personal und Professionalisierung
- Teilnehmende und Teilnehmendenschutz
- Organisation – Verantwortung und Entwicklung

dokumentiert und nachgewiesen.

Dieses Zertifikat ist gültig bis zum 30.04.2029.

Beirat Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. am 13.04.2026

Dieses Zertifikat ist registriert unter der Nummer: 2904 - 136 • Zertifiziert seit 2011
Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V., Zertifizierungsstelle, Huckarder Straße 12, 44147 Dortmund, www.guetesiegelverbund.de