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-YGAV.1 Yoga und Ayurveda – Schwerpunkt Gesundheit, Schlaf und Hormonbalance im Einklang der Doshas mit Nathalie Bonk-Kleinschmidt angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 27.09.– 01.10.2027 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-YGAV.1 : Yoga und Ayurveda – Schwerpunkt Gesundheit, Schlaf und Hormonbalance im Einklang der Doshas

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 ganzheitliche Ansätze, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Aufbauend auf den Grundlagen des Ayurveda vertieft dieser Bildungsurlaub die ayurvedischen Prinzipien und ihre praktische Anwendung für eine gesundheitsfördernde Lebensführung. Im Mittelpunkt stehen die Zusammenhänge zwischen Schlafrhythmus, Hormonhaushalt, körperlichem Wohlbefinden und Krankheitsentstehung aus der Perspektive der Dosha-Lehre.

Wir beschäftigen uns mit dem Einfluss unterschiedlicher Lebensphasen und hormoneller Veränderungen, insbesondere der Wechseljahre, sowie der Bedeutung von Schilddrüse und Leber für unser Wohlbefinden. Die Teilnehmenden vertiefen ihr Verständnis der individuellen Konstitutionstypen (Doshas) und lernen, mögliche Ungleichgewichte aus ayurvedischer Sicht zu erkennen und durch bewusste Anpassungen von Ernährung, Lebensstil und Bewegung positiv zu beeinflussen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf gesundem Schlaf und nachhaltiger Regeneration. Ayurvedische Empfehlungen zu Tagesrhythmus, Abendgestaltung und mentaler Entspannung vermitteln praktische Strategien, um die Schlafqualität zu fördern und stressbedingten Belastungen entgegenzuwirken. Ergänzend betrachten wir die ayurvedische Sichtweise auf Krankheitsentstehung, Prävention und Heilungsprozesse.

Die tägliche Praxis aus Yoga, Atemübungen (Pranayama), Meditation und Achtsamkeit stärkt die Körperwahrnehmung und vermittelt alltagstaugliche Methoden zur Stressbewältigung und Selbstregulation. Aus den theoretischen und praktischen Inhalten entwickeln die Teilnehmenden einen individuellen Gesundheits- und Übungsplan, der sie dabei unterstützt, gesundheitsfördernde Routinen nachhaltig in ihren beruflichen und privaten Alltag zu integrieren.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen mit Grundkenntnissen des Ayurveda, die ihr Wissen vertiefen, ihre persönlichen Ressourcen stärken und ihre Gesundheitskompetenz erweitern möchten. Besonders angesprochen sind Berufstätige aus sozialen, pädagogischen, beratenden und gesundheitsorientierten Arbeitsfeldern, die die vermittelten Methoden auch in ihre berufliche Praxis einfließen lassen möchten.

## MONTAG (07.30-14.00 UHR)

- Vertiefung der Dosha-Lehre, Energie- und Hormonbalance
- Praxis: Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
- Theorie: Einblicke in die Dosha-Lehre: Vata, Pitta, Kapha im Detail; Subdoshas & ihre Rolle für Hormone, Verdauung, Psyche; Agni & Ama: Verdauungskraft vs. Stoffwechselblockade; Hormonregulation aus ayurvedischer Sicht
- Selbsteinschätzung, Dosha-Test
- Reflexionsarbeit: Belastungen, Rhythmus, Energieverteilung
- Praxis: Atemübungen und Yin Yoga als Abschlusspraxis

## DIENSTAG (07.30-14.00 UHR)

- Die Leber, unsere Verdauungskraft und hormonelle Stabilität
- Praxis: Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
- Theorie: Die Rolle der Leber im Ayurveda, Leber-Stoffwechsel, Detox-Prinzipien, Ama-Reduktion, Zusammenhang Leber–Hormone–Emotionen (Wut, Hitze, Erschöpfung), Ernährungsprinzipien für Stoffwechsel und Lebergesundheit
- Vertiefung: Ayurvedische Tagesroutinen (Dinacharya) zur Hormonbalance, Kräuter / Gewürze / Nahrungsmittel für den Leberhaushalt
- Reflexionsarbeit: „Was stärkt meine Mitte?“
- Praxis: Atemübungen und Yin Yoga als Abschlusspraxis

## MITTWOCH (07.30-14.00 UHR)

- Die Schilddrüse, unser Energiehaushalt und Stressreaktionen
- Praxis: Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
- Theorie: Schilddrüsenfunktion aus ayurvedischer Perspektive, Vata-Pitta-Störungen im Schilddrüsenkontext, Stresshormone (Cortisol) & ihre Beziehung zu Doshas, Zusammenhang zwischen Schilddrüse, Psyche & Energielevels
- Vertiefung: Alltagstools um unser Nervensystem zu beruhigen, Stresshunger verstehen, Selbstbeobachtung von Stressmuster
- Praxis: Meditation und Yin Yoga als Abschlusspraxis

## DONNERSTAG (07.30-14.00 UHR)

- Schlaf, Regeneration und Wechseljahre
- Praxis: Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
- Theorie: Ayurvedische Schlaflehre & Chronobiologie, Dinacharya (Routinen), Dosha-Einflüsse auf Schlafstörungen, Wechseljahre aus ayurvedischer Sicht: Vata-Umbruchphase
- Vertiefung: Abendrituale, Schlafhygiene, Kräuter & Gewürze, Selbstfürsorge & emotionale Balance-Tools, Meditation: Dankbarkeit & Loslassen
- Praxis: Meditation und Yin Yoga als Abschlusspraxis

## FREITAG (07.30-12.00 UHR)

- Integration und Erstellung des persönlichen Gesundheitsplanes
- Praxis: Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
- Theorie: Zusammenfassung von Doshas, Hormonsystem, Schlaf, Verdauung; Ayurveda-Anwendungsstrategien im Arbeitsalltag, Persönliche Lebensstil-Analyse
- Rückblick & Reflexionsrunde

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

## ANREISE

Die selbstorganisierte Anreise ist am Sonntag, 26. September 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, 1. Oktober 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