



Herner Str. 88, 44791 Bochum
TEL.: 0234-682262 FAX: 0234-682162
E-MAIL: kontakt@iagbochum.de
WEB: www.iagbochum.de

Liebe Interessentin, lieber Interessent

Sie haben die Unterlagen für den Bildungsurlaub

27B-RDN.1: „Repariere, was Dein Nervensystem stresst“ mit Nathalie Bonk-Kleinschmidt angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 26.07.–30.07.27 in den Räumen des iag.bochum statt. Die Kursgebühr beträgt 365.- € ohne Unterkunft und Verpflegung.

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

„Repariere, was Dein Nervensystem stresst“

Mit Methoden aus Osten und Westen Berufs- und Alltagsstress bewältigen und das eigene Nervensystem unterstützen

Veranstaltungsort: iag.bochum, Herner Str. 88, 44791 Bochum

Dozentin: Nathalie Bonk-Kleinschmidt: Zertifizierte Coachin für Individual- und Gruppencoaching, zertifizierte Yogalehrerin (Hatha Vinyasa Yoga)

Termin: Montag, 26.07. – Freitag, 30.07.27

Unterrichtszeit: 10:00 – 15:00 Uhr

Stress ist allgegenwärtig in unserem modernen Leben und hat tiefgreifende Auswirkungen auf unser Nervensystem. In diesem Bildungsurlaub widmen Sie sich der Frage, wie Sie ihr Nervensystem langfristig unterstützen und widerstandsfähiger machen können.

Durch eine ausgewogene Mischung aus praktischen Übungen und vertiefenden theoretischen Inhalten schaffen wir einen ganzheitlichen Ansatz zur Stressbewältigung. In den Praxis-Einheiten tauchen Sie in Ansätze von Yoga und Ayurveda (u.a. Körperübungen, Atemtechniken und Meditation) ein, die direkt auf das Nervensystem wirken und unmittelbar zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen können.

Wir verbinden Erkenntnisse der modernen Psychologie, Neurowissenschaften und des Coachings mit traditionellen Ansätzen aus Yoga und Ayurveda. Dabei erfahren Sie, wie aktuelle wissenschaftliche Forschung Stressmuster im Gehirn und Körper erklärt und welche Werkzeuge sowohl aus der westlichen Wissenschaft als auch aus der östlichen Weisheitskunde zur Stressreduktion und Nervensystemregeneration vorgeschlagen werden.

Methoden aus Ayurveda und Yoga über Meditation, Achtsamkeit, Atem-, Körper-, sowie Übungen zur Nervensystemregulation 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 Menschen, die einen nachhaltigen Umgang mit Stress in Beruf und Alltag erlernen 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 erfahren, wie sie gezielt Stressmuster erkennen und Stressfaktoren auflösen können, um gestärkt und gelassen ihren (beruflichen) Alltag zu führen. Methoden aus Coaching, Yoga und Ayurveda (u.a. der Meditation, Achtsamkeit, Atem-, Yoga-, sowie Muskelentspannungsübungen) werden den Teilnehmer*innen für die tägliche Anwendung vermittelt, sodass ein individualisierter Werkzeugkoffer nach dem Bildungsurlaub mitgenommen werden kann. Ein weiterer

Schwerpunkt zielt auf eine Unterstützung des Nervensystems für eine lösungsorientierte Umsetzung um „selbst-bewusst“ Stressfaktoren im Leben zu verändern und so gestärkt berufliche sowie private Ziele zu erreichen.

Inhalte:

• 1. Tag: Stress + Nervensystem: eine westliche Perspektive

- Theoretische Grundlagen des Nervensystems und Stress – Was sagt die Wissenschaft?
- Einblicke zum Vagusnerv und Polyvagal-Theorie
- Methodenkoffer: Yoga, Selbstreflexion Joy-Journal für innere Klarheit, The Work / Byron Katie

• 2. Tag: Stress + Nervensystem: eine östliche Perspektive

- Theoretische Grundlagen zum Stress und Nervensystem aus ayurvedischer und yogischer Perspektive
- Einblicke in ayurvedische Jahres-, Saison- und Alterszyklen (Doshas und Gunas) und wie sie sich auf Stress und unser Nervensystem auswirken
- Methodenkoffer: Yoga, Atmung, körperzentrierte Übungen aus dem Yoga, Mindfulness und Embodiment

• 3. Tag: Stress verstehen und abbauen

- Theoretische Grundlagen zur Atemarbeit: Vertiefung – Atemtechniken für den Alltag und Einführung in die beruhigende Wirkung des Atems auf das Nervensystem
- Theorie: Stressreduktion im Coaching – Praktische Methoden und Werkzeuge
- Methodenkoffer: Yoga, Nervensystemregulation, Selbstreflexion, Meditation, Atemtechniken, P.E.W., Emotionsarbeit

• 4. Tag: Strategien für Beruf und Alltag

- Theorie: Vergleichende Ansätze – Stressbewältigung in der westlichen Psychologie und östlichen Traditionen
- Ayurvedische Prinzipien für ein stressreduziertes Leben
- Meditation: Stille und innerer Frieden ? (Vipassana und yogische Meditation)
- Methodenkoffer: Yoga, Meditation, Selbstreflexion

• 5. Tag: Das eigene Nervensystem reparieren: Integration und Ausblick

- Zusammenfassung und Integration der theoretischen + praktischen Inhalte
- Abschluss-Workshop: Entwicklung eines persönlichen Stressbewältigungsplans
- Methodenkoffer: Yoga, Pattern Journal, 1%-Regel, 90-Tage-Integrations-Plan, Selbstreflexion



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: 02931/82-40466

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

Hauptsitz:
Seibertstr. 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: WELADED0
Umsatzsteuer ID:
DE123878657

ZERTIFIKAT



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