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-YIN.1: „Yin Yoga & Meditation“ mit Nathalie Bonk-Kleinschmidt angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 02.08.–06.08.27 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

Yin Yoga und Meditation

Yin Yoga und Meditation: Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit im Beruf und Alltag Wie wir mit sanften Körperübungen und meditativer Praxis Faszien lockern, Stress reduzieren und innere Balance finden

Yin Yoga und Meditation sind zwei kraftvolle Wege, um den Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags mit mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu begegnen. Während Yin Yoga durch langes, entspanntes Halten der Positionen tiefe körperliche (fasziale) und mentale Spannungen löst, öffnet uns die Meditation für einen bewussteren, achtsameren Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Belastungen.

In diesem Bildungsurlaub verbinden wir die Praxis des Yin Yoga mit Meditationsformen aus der Achtsamkeitspraxis, dem Buddhismus und der tantrischen Yogatradition. Ziel ist es, Stress abzubauen, innere Ruhe zu fördern und Resilienz zu entwickeln – Fähigkeiten, die uns sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben stärken.

Neben der täglichen, etwa 90-minütigen Yin-Yoga-Praxis am Morgen üben wir verschiedene Formen der Meditation, lernen deren Wirkung auf Körper und Geist kennen und erfahren, wie wir diese Methoden alltagstauglich anwenden können. Theoretische Impulse zu den Hintergründen von Yin Yoga, Faszientraining, Achtsamkeit, Stressmechanismen und mentaler Balance runden die Praxis ab.

Durch die Verbindung von Theorie und Praxis entsteht ein persönlicher Werkzeugkoffer aus Körperübungen, Atemtechniken und Meditationsmethoden, der nachhaltig im Beruf und Alltag eingesetzt werden kann.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die ihre Stresskompetenz stärken und ihre Lebensqualität durch bewusste Entspannung und geistige Klarheit steigern möchten. Besonders angesprochen sind Personen, die in sozialen, pädagogischen oder beratenden Berufen tätig sind und ihre Arbeit mit Achtsamkeit bereichern möchten.

Lernziele:
Die Teilnehmer*innen

- entwickeln ein tiefes Verständnis für Yin Yoga und Meditation als Methoden der Stressreduktion
- lernen unterschiedliche Meditationsformen kennen und üben diese praktisch
- erfahren, wie Achtsamkeit im beruflichen und privaten Alltag angewendet werden kann
- erstellen einen individuellen Plan zur Integration von Yin Yoga und Meditation in ihren Alltag

Tagesablauf

Zeitrahmen: 10:00 – 15:00 Uhr (mit Pause von 12:30 – 13:00 Uhr)

Gesamtdauer: 5 Tage à 6 Unterrichtseinheiten

(nach AWbG NRW anerkennungsfähig)

Tag 1 – Einführung in Yin Yoga, Meditation und Achtsamkeit

10:00 – 10:45 Uhr – Begrüßung und organisatorischer Rahmen
- Ankommen und Vorstellungsrunde
- Einführung in Ziel, Aufbau und Ablauf des Bildungsurlaubs
- Erhebung der individuellen Erwartungen und Erfahrungen der Teilnehmenden
- Erläuterung des Bildungsurlaubs als Raum für Lernen, Selbsterfahrung und Praxis

10:45 – 12:30 Uhr – Einführungspraxis: Yin Yoga & Meditation (Schwerpunkt Rücken und Erdung)
- Yin Yoga-Praxis zur Entspannung des Rückens
- Meditation: Atembeobachtung und Ankommen im Körper
- Reflexion: Erste Erfahrungen mit Stille und Loslassen

12:30 – 13:00 Uhr – Mittagspause

13:00 – 15:00 Uhr – Theorie und Reflexion
- Einführung in die Grundlagen von Yin Yoga und Meditation
- Stress verstehen: Körperliche und psychische Mechanismen, Rolle des Nervensystems
- Meditation als Methode der Stressreduktion – Perspektiven aus Buddhismus, Yoga und Neurowissenschaft
- Achtsamkeit als Haltung – Präsenz im Beruf und Alltag
- Kurze Meditationssequenz zum Abschluss

Ziel des Tages: Verständnis für die Bedeutung von Yin Yoga und Meditation als Wege der Achtsamkeit und Stressbewältigung. Erste praktische Erfahrung mit Yin Yoga und Meditation.

Tag 2 – Körperwahrnehmung und Faszienarbeit

10:00 – 11:30 Uhr – Yin Yoga & Meditation (Schwerpunkt Hüften)
- Yin Yoga-Sequenz zur Lockerung des Becken- und Hüftbereichs
- Verbindung von Atmung und Wahrnehmung
- Abschluss mit kurzer Meditation zur Beobachtung von Körperempfindungen

11:30 – 12:30 Uhr – Theoretischer Impuls
- Faszien und ihre Bedeutung für Stressreaktionen und Entspannung
- Zusammenhang von Körper, Emotion und mentaler Anspannung

12:30 – 13:00 Uhr – Mittagspause

13:00 – 15:00 Uhr – Praxis und Reflexion
- Achtsamkeitsübungen zur Körperwahrnehmung
- Einführung in Atemtechniken (verlängerte Ausatmung, Bauchatmung, bewusster Atemraum)
- Meditation: Bodyscan – den Körper als sicheren Ort erfahren
- Gruppenaustausch: Wie hilft Körperbewusstsein im beruflichen Alltag?

Ziel des Tages: Verständnis der körperlichen Stressreaktion und Erfahrung, wie Yin Yoga und Atmung zur physischen und mentalen Entspannung beitragen.

Tag 3 – Stress erkennen, Geist beruhigen, Gedanken beobachten

10:00 – 11:30 Uhr – Yin Yoga & Meditation (Schwerpunkt Schultern und Nacken)
- Yin-Yoga-Praxis mit Fokus auf Entlastung von Schulter- und Nackenpartien
- Meditation: Beobachtung von Gedanken und Emotionen
- Wahrnehmung von Spannungen im oberen Körper und deren mentaler Verbindung

11:30 – 12:30 Uhr – Theoretischer Input
- Meditation im Buddhismus, in der Yogatradition und aus neurowissenschaftlicher Sicht
- Der Einfluss regelmäßiger Meditation auf Gehirn, Konzentration und Resilienz

12:30 – 13:00 Uhr – Mittagspause

13:00 – 15:00 Uhr – Vertiefung und Reflexion
- Praktische Einführung in verschiedene Meditationsformen: Atemmeditation, Gehmeditation, Metta-Meditation (Mitgefühl)
- Journaling: „Welche Gedankenmuster erzeugen bei mir Stress?“
- Gruppenreflexion: Übertragung von Achtsamkeit in berufliche Kommunikationssituationen

Ziel des Tages: Entwicklung mentaler Achtsamkeit und Verständnis, wie Meditation Gedankenmuster beeinflusst und geistige Ruhe fördert.

Tag 4 – Emotionale Balance und Selbstmitgefühl

10:00 – 11:30 Uhr – Yin Yoga & Meditation (Schwerpunkt Beine und Stabilität)
- Yin-Yoga-Praxis mit Fokus auf Beine und Standfestigkeit – innere Stabilität erfahren
- Meditation zur Selbstfürsorge und emotionalen Ausgeglichenheit

11:30 – 12:30 Uhr – Theoretischer Input
- Emotionale Resilienz und Selbstmitgefühl als Grundlage gesunder Stressverarbeitung
- Erkenntnisse aus Psychologie und buddhistischer Praxis zum Umgang mit schwierigen Gefühlen

12:30 – 13:00 Uhr – Mittagspause

13:00 – 15:00 Uhr – Praxis und Austausch
- Metta-Meditation (freundliche Güte gegenüber sich selbst und anderen)
- Reflexionsübung: Eigene Ressourcen und Grenzen erkennen
- Austausch in Kleingruppen: Achtsames Handeln im Berufsalltag
- Kurze Abschlussentspannung

Ziel des Tages: Förderung von Selbstmitgefühl, emotionaler Balance und achtsamem Umgang mit Belastungssituationen.

Tag 5 – Integration und Transfer in den Alltag

10:00 – 11:30 Uhr – Yin Yoga & Meditation (Integrative Praxis)
- Zusammenführende Yin-Yoga-Praxis mit Elementen aus allen Schwerpunkten
- Meditation: Dankbarkeit und innere Ausrichtung
- Abschluss der körperlich-geistigen Praxiswoche

11:30 – 12:30 Uhr – Theoretischer Impuls
- Nachhaltige Integration von Yin Yoga und Meditation in Beruf und Alltag
- Entwicklung persönlicher Routinen und realistischen Übungsplänen

12:30 – 13:00 Uhr – Mittagspause

13:00 – 15:00 Uhr – Abschluss und Ausblick
- Erstellung individueller Praxispläne (z. B. kurze Sequenzen für den Arbeitsalltag)
- Austausch: Erfahrungen der Woche und Erkenntnisse
- Abschlussrunde und Reflexion
- Übergabe von Teilnahmebescheinigungen

Ziel des Tages: Die Teilnehmenden erarbeiten individuelle Wege, Yin Yoga und Meditation langfristig in ihren Alltag zu integrieren, um Gelassenheit und Resilienz nachhaltig zu fördern.

Bezirksregierung
Arnsberg



Bezirksregierung Arnsberg • Postfach • 59817 Arnsberg

iag.bochum
Herner Str. 88
44791 Bochum

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