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-YG.2: Yoga**
mit Haike Krohnen angefordert.
Die Veranstaltung findet vom 07.06.–11.06.27 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 27B-YG.2: YOGA

| | |
|---|---|
| Dozentin: | Haike Krohnen, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung (IPSG), Yogalehrerin, Heilpraktikerin<br>täglich 6 UE (insgesamt 30 UE) |
| Unterrichtszeit: | Montag 07.06.– Freitag 11.06.27 |
| Termin: | Mo.11-16 Uhr / Di.-Fr. 10-15 Uhr |

## INHALTE DES BILDUNGSSEMINARS

Yoga IPSG (Integriertes Psycho-Somatisches Gesundheitstraining) ist ein von Prof. Rocques Lobo entwickeltes Sensibilitätstraining, das seinen Ursprung im Hatha-Yoga hat. Yoga IPSG zielt mit seinen Übungen darauf ab, anhand der eigenen körperlich spürbaren Merkmale langfristig eine Regulierung von Beschwerden und Disharmonien zu erreichen. Beruflicher Stress, der sich in Missempfindungen zeigt oder sich bereits in Erkrankungen ausdrückt, kann reduziert werden. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers wird dabei geschult, ohne bewertet zu werden.

Yoga IPSG trägt dazu bei, den eigenen Körper mit seinen Befindlichkeiten anzunehmen, diese besser zu verstehen und durch die Übungen zu einer Verbesserung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu gelangen. So erlernen Sie eine wirksame Methode, um dem Berufsalltag entspannter und somit effektiver begegnen zu können.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit beruflichem Stress besser umgehen lernen möchten, die aktiv Burn-out Situationen oder anderen stressbedingten Erkrankungen vorbeugen oder diese lindern möchten und darüber hinaus an Menschen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihr Berufsfeld, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen integrieren möchten.

## MONTAG (11.00 - 16.00 UHR)

- Vorstellung, Begrüßung und Kennenlernen. Zielsetzungen der Teilnehmer/-innen
- Was ist Yoga? Hintergrundinformationen
- Atem-Licht-Meditation
- einfache Yogaübungen
- Rückmeldungen aus dem Körper als Merkmale spüren

**PAUSE**

- Entspannung / Bodyscan
- Sollmerkmale prüfen
- Theorie: Warum Yoga und Pranayama? Über den Atem können wir in Kontakt mit unserem vegetativen Nervensystem treten, mit Reflexen und autonomen Abläufen in unserem Körper.
- Was ist Gesundheit? Allgemeine Definition von Stress. Stresssymptome und Stresserleben im beruflichen Kontext.
- Sanfte und entspannende Yogapraxis

## DIENSTAG (10.00 - 15.00 UHR)

- Pranayama / Austausch
- Theorie Nadis. Die beiden Hemisphären
- Beckenboden aktivieren
- Stehübungen. Aufbau von Kraft, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein
- Theorie: Mit Hilfe von Spannungsbögen können Yogahaltungen sicher und körpergerecht aufgebaut werden
- weitere Entspannungsübungen kennenlernen.

**PAUSE**

- Yoga Nidra. Theorie und Praxis
- Vorstellung von Ayurveda. Tri Dosha Lehre. Die drei Gunas
- beruhigende Yogaübungen

## MITTWOCH (10.00 – 15.00 UHR)

- Pranayama / Austausch
- Einführung in die 4 Herzensqualitäten „Liebe, Freude, Mitgefühl und Gleichmut“
- Wirbelsäule. ISG- Gelenk und Kopfgelenke (Körperliche und energetische Mitte)
- Yogapraxis

**PAUSE**

- Yoga Nidra. Praxis
- Physiologische Hintergründe im Yoga
- Reflexion der eigenen Merkmale
- beruhigende Yogaübungen

**DONNERSTAG (10.00 – 15.00 UHR)**

- Pranayama / Austausch
- Herzmeditation
- Test der Flexibilität des eigenen Handelns (Drehübungen)
- Yogapraxis

**PAUSE**

- Chakrenausgleich. Theorie und Praxis
- Üben aller gelernten Asanas (Körperhaltungen)
- Reflexion der eigenen Merkmale

**FREITAG (10.00 – 15.00 UHR)**

- Pranayama / Austausch
- Gehmeditation
- Test der Selbstbehauptung (aktivierende Yogaübungen)
  Aktivierendes Pranayama;

**PAUSE**

- Chakrenausgleich.
- Yogapraxis
- Reflexion: Wie kann ich das Gelernte weiterhin zur Stressbewältigung anwenden?
- Austausch in der Gruppe über Gedanken und Erfahrungen der vergangenen Woche
- Feedback, Rückmeldungen. Abschied

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

**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