



## Sozialpädagogische Praxis Wandlitz

Falkenkorso 8 | 16348 Wandlitz  
Tel 033397 209496 | Email kontakt@pohly.de |  
www.gabrielepohly.de

---

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Sozialpädagogische Praxis Wandlitz führt vom 25. - 29.11.2024 unter der Seminarnummer 202401 das Seminar „Mehr Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag mit Hatha Yoga und Qi Gong“ durch.

Ich .....,

wohnhafte in....., beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernzielen, Lerninhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Berlin** (mit Bescheid vom 11.9.2024 Geschäftszeichen **II A 75 – 128006**) gemäß § 10 Abs. 1 Satz 3 des Berliner Bildungszeitgesetzes als Bildungsveranstaltung anerkannt für Berliner Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufsfeldern, die o.g. genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen; die Anerkennung ist gültig bis 24.11.2026.
- **Niedersachsen** (mit Bescheid vom 18.9.24 Geschäftszeichen **B24-129162-33**) gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG anerkannt für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen; Anerkennung gültig bis 31.12.2026.

(Unterschrift des Veranstalters)

.....  
(Datum, Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

**Thema:** Mehr Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag mit Hatha Yoga und Qi Gong  
**Termin:** 25.11. - 29.11.2024  
**Ort:** Sozialpädagogische Praxis Wandlitz  
**Leitung:** Gabriele Pohly

### Montag

12:30 - 15:30 Uhr Standortbestimmung, Intention und Zielformulierung für das Seminar anschl. Vortrag: Geschichte des Yoga und des Qi Gong und ihre Bedeutung für die Selbstfürsorge im Berufsalltag; Reflexion in Gruppenarbeit und Einordnung in den beruflichen Kontext  
15:30 - 18:30 Uhr Einführung in Yoga in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflexion anschl. Einführung in Meditation zur Übung von Präsenz und Konzentration im Berufsalltag

### Dienstag

09:00 - 09:15 Uhr Meditation zur Übung von Präsenz und Konzentration im Berufsalltag  
09:15 - 12:00 Uhr Vortrag: Einführung in das Yoga, Auswirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Psyche; Reflexion in Gruppenarbeit und Einordnung in den beruflichen Kontext anschl.: Praktische Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflexion  
13:00 - 16:00 Uhr Vortrag: Einführung in die Qi Gong-Übungsreihe. Wie funktioniert Qi Gong? Qi Gong und Tao; Reflexion in Gruppenarbeit und Einordnung in den beruflichen Kontext anschl.: Praktische Qi Gong-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### Mittwoch

09:00 - 09:15 Uhr Meditation zur Übung von Präsenz und Konzentration im Berufsalltag  
09:15 - 12:00 Uhr Vortrag: Wie können wir mit Yoga und Meditation den wachsenden Anforderungen im Alltag angemessen begegnen? Reflexion in Gruppenarbeit und Einordnung in den beruflichen Kontext anschl.: Praktische Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflexion  
13:00 - 16:00 Uhr Vortrag: Einführung in die vitale Energie Qi, Formen von Qi. Theorie von Yin und Yang; Reflexion in Gruppenarbeit und Einordnung in den beruflichen Kontext anschl.: Praktische Qi Gong-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### Donnerstag

09:00 - 09:15 Uhr Meditation zur Übung von Präsenz und Konzentration im Berufsalltag  
09:15 - 12:00 Uhr Vortrag: Grundlagen und Voraussetzungen für eine wirksame Meditationspraxis; Reflexion in Gruppenarbeit und Einordnung in den beruflichen Kontext anschl.: Praktische Yoga-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung und Reflexion  
13:00 - 16:00 Uhr Vortrag: Energiesteigerung im Berufsalltag mit den drei Energiezentren (Dantiens); Reflexion in Gruppenarbeit und Einordnung in den beruflichen Kontext anschl.: Praktische Qi Gong-Übungsreihe, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### Freitag

08:30 - 09:00 Uhr Meditation zur Übung von Präsenz und Konzentration im Berufsalltag  
09:00 - 14:30 Uhr Vortrag: Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse und Umsetzung der Seminarinhalte im beruflichen Umfeld insbesondere für ein wirksames Stressmanagement, Reflexion in Gruppenarbeit und Einordnung in den beruflichen Kontext; Take-Home-Points und Übungsprogramm für Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag anschl.: Praktische Übungsreihe mit Yoga und Qi Gong anschl.: Abschlussrunde, Abschlussmeditation

*Änderungen vorbehalten*

### Seminarziele:

- Sie steigern ihre körperliche und geistige Beweglichkeit, um ihren Berufsalltag mit mehr Flexibilität bewältigen zu können
- Sie lernen, wie sie aktive Vorsorge treffen können zum Erhalt ihrer Leistungsfähigkeit und für mehr Energie im Berufsalltag
- Sie verbessern ihre Stress-Kompetenz durch besseren Umgang mit Herausforderungen im Berufsalltag
- Sie verbessern ihre Entspannungsfähigkeit, bauen Anspannungen ab und stärken ihre innere Ruhe
- Sie lernen Körperübungen des Hatha Yoga und Qi Gong, sowie Entspannungs- und Meditationstechniken kennen, die sie in ihr Alltagsleben integrieren können

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Das Seminar umfasst 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.