



Ashtanga Yoga Bremen

An den Arbeitgeber/die Personalabteilung

Firmenname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Mitteilung für den Arbeitgeber

Sehr geehrte Damen und Herren,

unter Bezugnahme auf die Bildungsurlaubsgesetze mache ich meinen Freistellungsanspruch für ein anerkanntes Bildungsurlaubsseminar fristgemäß geltend.

Es handelt sich um einen anerkannten Bildungsurlaub bzw. um einen anerkannten Bildungsurlaubsträger.

Die AYHB Akademie bietet das Seminar „**Ashtanga und Thai-Yoga-Massage (Fortbildung)**“ am Hof Oberlethe in Oberlethe an.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Berlin Berlin** Aktenzeichen II A72 - 126237 eingeschränkt gültig für Yogalehrende, Masseurinnen, Physiotherapeuten und Menschen mit medizinischem, therapeutischem und pädagogischen Berufen bis 31.12.2025
- **Bremen** Aktenzeichen: 23-17 2023/5NO uneingeschränkt gültig bis 27.09.2024 -Rezertifizierung in Bearbeitung-
- **Niedersachsen** Aktenzeichen: 1213/103484 VA-Nr. B23-117441-38 eingeschränkt gültig für Yogalehrende, Masseurinnen, Physiotherapeuten und Menschen mit medizinisch, therapeutisch und pädagogischen Berufen bis 31.12.2026
- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: **Anbieterliste**)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 1-3 Monaten vor Seminarbeginn.



Ashtanga Yoga Bremen

Seminarprogramm

Titel: „Ashtanga und Thai-Yoga-Massage (Fortbildung)“

D

Veranstaltungsort: Hof Oberlethe; Oberlethe

Auf dieser Fortbildung hast du die Möglichkeit, dich tiefergehend mit deiner Yogapraxis und der Thai-Yoga-Massage zu beschäftigen.

Sie richtet sich an Yogainteressierte und -lehrende, die ihre eigene Praxis vertiefen möchten und Interesse haben neue Fähigkeiten zu entwickeln. Yogalehrenden hilft diese Woche neue Inspirationen für ihren Unterricht zu bekommen und mehr Sicherheit bei Hilfestellungen zu entwickeln. Dein Morgen beginnt mit Meditation, Pranayama und einer Ashtanga Yoga Praxis (Led Class/ Mysore Style). In einer kleinen Gruppe kannst Du individuell an Deiner Praxis arbeiten. Als fortgeschrittene/r Übende/r bekommst Du Anregungen für Deine bereits bestehende Praxis und erhältst die Gelegenheit diese auszubauen. Wenn Du aus einer anderen Yoga-Tradition kommst, geben Dir diese Wochen die Gelegenheit Ashtanga kennen und lieben zu lernen. Das regelmäßige morgendliche Üben schafft eine solide Basis, auf der Du nach unserer gemeinsamen Zeit aufbauen kannst.

Der Einführungskurs in die Kunst der Thai-Yoga Massage (Level1)

Wir werden Dir helfen, die Thai-Yoga-Massage zu erlernen und gewinnbringend in Deine Assists/ Hilfestellungen zu integrieren. Es werden Unterrichtstechniken und philosophische Hintergründe des Ashtanga Yoga erörtert. Vertiefung Deiner Fähigkeiten als Lehrpersönlichkeit, indem Du aktiv am Unterrichten teilnehmen und assistieren kannst.

Der Kurs wird in Kooperation mit der Thai Massage School of Chiang Mai stattfinden. Durch die anerkannte Zertifizierung kannst Du, weltweit auf diesem Grundkurs aufbauen.



Ashtanga Yoga Bremen

Ablauf

Zeit	Stunden/ UE	Sonntag	Montag - Mittwoch	Donners- tag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeit Sonn- tag
07:00 - 08:00	1/ 1,33		Ankommen & Theorie	Ankommen & Theorie	Ankommen & Theorie	Ankommen & Theorie	Ankommen & Yoga	07:00 - 09:30
08:00 - 10:00	2/ 2,67		Yoga und Assists	Yoga und Assists	Yoga und Assists	Yoga und Assists		
10:00 - 11:00			Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	09:30 - 10:00
11:00 - 13:30	1,5/ 2		TYM	TYM	TYM	TYM	TYM Prü- fung 2	10:00 - 12:00
13:30 - 15:00			Pause	Pause	Pause		Abschluss	12:00 - 13:30
15:00 - 18:30	3,5/ 4,67	Ankommen/ Yoga/ Theo- rie & Praxis	Assits Theorie & Praxis	Freies Üben/ WDH	TYM	TYM Prü- fung 1	Essen & Abreise	13:30

Änderungen vorbehalten

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Allgemeine Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Neue Perspektiven für die Einstellung zu Stress, Verbesserung der Stresskompetenz, Höhere Leistungsfähigkeit
- Mit geringerem Energieeinsatz, Erlangung von Sammlung und stiller Betrachtung zur Förderung von Präsenz, Ruhe und Frieden

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



Anmeldeinformationen Teilnehmer

Vorname

Nachname

Mailadresse

Telefonnummer

Straße, Haus-Nr.

PLZ

Ort

Nach Beendigung der Bildungsmaßnahme lege ich umgehend eine vom Anbieter ausgestellte Teilnahmebestätigung vor.

Mit freundlichen Grüßen

Ort und Datum

Unterschrift des Antragstellers

Empfangsbestätigung des Arbeitgebers

Der Antrag auf Bildungsfreistellung sowie die erforderlichen Antragsunterlagen sind fristgerecht eingegangen.

Unterschrift des Arbeitgebers/Personalabteilung Ort und Datum