



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 „**(Arbeits-) Alltag Über- und Unterforderung vermeiden Stress- und Burnout/Boreout Prophylaxe**“ in Bremervörde an.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Berlin** Geschäftszeichen II A 72-127736 uneingeschränkt gültig bis 21.11.2025
- **Bremen** Aktenzeichen: 23-17 2024/96 uneingeschränkt gültig bis 31.12.2025
- **Niedersachsen** Aktenzeichen: 1213/103484 VA-Nr. B24-123480-99 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.



Seminarprogramm

Titel:

„(Arbeits-) Alltag Über- und Unterforderung vermeiden Stress- und Burnout/Boreout Prophylaxe“

Veranstaltungsort: Sandra Fricke, Bremervörde

Unser Alltag fordert uns im Beruf als auch im privaten Umfeld: Leistungsdruck, der Blick auf die Uhr, ständige Erreichbarkeit, den Wunsch alles perfekt zu machen und sich keine Fehler zugestehen wollen, sind die Voraussetzungen, um sich selbst zu überfordern. Auch das Gegenteil, das Gefühl von „Nicht-gebraucht-werden“ bringt das seelische als auch das körperliche Gleichgewicht durcheinander.

Die Ursache hierfür nehmen wir häufig überhaupt nicht wahr, die Auswirkungen, z. B. Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Tinnitus, Magenbeschwerden, Probleme mit der Verdauung, Herz- und Kreislaufschwierigkeiten bis hin zu häufigen Erkältungen aufgrund eines geschwächten Immunsystems, allerdings beeinträchtigen uns oft intensiv in unserem Alltag, dass wir uns eigene Lösungen/Medikamente suchen oder einen Arzt konsultieren. Auch der Schlaf ist häufig gestört und wir bekommen nicht die notwendige Ruhe und Erholung für den Tag.

Stress gehört zu den Ursachen Nr. 1 bei Krankheitsausfällen bei Arbeitnehmern lt. der Studie von 2021 der Techniker-Krankenkasse „Entspann Dich Deutschland“.

Das Wissen, was Stress ist, weshalb Stress wichtig ist und wie und womit unser Körper darauf reagiert, Abgrenzung zum Burnout/Boreout, Zusammenhang Stress und Schlaf, Schulung der Wahrnehmung und Sensibilisierung im Umgang mit seinem persönlichen Stressempfinden und dem Erlernen von Entspannungstechniken wie z.B. Progressive Muskelrelaxtion, Atmung und Meditation ermöglicht jedem Teilnehmer, seinen Alltag selbstständig anhand des ganzheitlichen Stressmanagement zu entschleunigen und seinen Bedürfnissen anzupassen. Die Tiefe der einzelnen Themen ist variabel und wird an die Interessen der Teilnehmer angepasst.

Der Bildungsurlaub basiert auf den 3 Säulen des ganzheitlichen Stressmanagement:

- Instrumentelle Stressmanagement – Identifikation der persönlichen Stressoren
- Kognitive Stressmanagement – Veränderung der Sichtweise
- Palliative Stressmanagement – kurz- bzw. langfristige Förderung der Regeneration

Ziele

Reflektion/Schaffung von Bewusstsein für das eigene Tun und seine Konsequenzen

Verständnis schaffen für die Wichtigkeit „Anspannung/Entspannung“, auch im Zusammenhang mit Schlaf, deren Auswirkungen auf den Körper und Umsetzung in die persönliche Tagesstruktur

Erlernen und Ausbau von Skills und deren Anwendung im Alltag

Erlernen und Anwendung einer Bewegungs- und Entspannungsroutine durch das Kennenlernen verschiedener Techniken.



Ashtanga Yoga Bremen

Ablauf

08:00 - 10:30 Uhr Yoga & Meditation
10:30 - 11:00 Uhr Frühstückspause
11:00 - 12:30 Uhr Theorie
12:30 - 13:00 Uhr Mittagspause
13:00 - 15:00 Uhr Praxis und Theorie kombiniert.

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.

Gewünschtes Datum der Veranstaltung



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