



## 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 führt das Seminar „**Entspannung und Beweglichkeit fördern mit Yin Yoga und Meditation**“ durch.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung und ist anerkannt in

- **Berlin** Aktenzeichen II A74 - 126554 eingeschränkt gültig für Yogalehrende, Masseurinnen, Physiotherapeuten und Menschen mit medizinischem, therapeutischem und pädagogischen Berufen bis 31.12.2024
- **Bremen** Aktenzeichen: 23-17 2024/603 uneingeschränkt gültig bis 20.10.2026
- **Niedersachsen** Aktenzeichen: 1213/103484 VA-Nr. B22-118363-38 eingeschränkt gültig für Yogalehrende, Masseurinnen, Physiotherapeuten und Menschen mit medizinischem, therapeutischem und pädagogischen Berufen bis 31.12.2024
- **Hamburg** Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 62387 uneingeschränkt gültig bis 04.03.2027
- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: **Anbieterliste**)
- **Schleswig Holstein** Geschäftszeichen: WBG/B/32967 für Beschäftigte, die die Inhalte des Seminars für Ihre berufl. Tätigkeit benötigen bis 30.09.2026

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



## Seminarprogramm

Titel: Entspannung und Beweglichkeit fördern mit Yin Yoga und Meditation

Veranstaltungsort: Badehaus, Bremen

Zu viel Stress oder innere Unruhe wirkt sich negativ auf die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden aus und kann gesundheitliche Konsequenzen mit sich bringen. In unseren Angeboten lernen die Teilnehmenden die positiven Effekte des Yoga und anderer Entspannungstechniken in den (Berufs-) Alltag zu integrieren. So kann körperliche und mentale Stabilität etabliert werden, die Stress und Verspannungen entgegenwirkt. Wissenschaftliche Studien bestätigen die positive Wirkung von Yoga und Meditation auf Körper und Geist. Diese Eigenschaften werden praktisch geübt, um ein gelassenes und stressfreies (Arbeits-) Leben etablieren zu können.

### 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.

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