



---

## 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 „**Faszienyoga und Atmung - Stressreduktion und Resilienzstärkung im (Arbeits-)Alltag**“ durch.

HINWEIS: bei eingeschränkter Zulassung liegt es im Ermessen des Arbeitgebers, ausserhalb des Berufsfeldes freizustellen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt in

- **Baden Württemberg** AZ: RPK12-6002-1037 anerkannter Bildungsträger **Anbieterliste**
- **Berlin** Geschäftszeichen: II A 74-128069 eingeschränkt gültige Fortbildung für Yogalehrende, und Menschen mit medizinisch, therapeutisch, pädagogischen Berufen
- **Brandenburg** GZ: 46.15-62113 eingeschränkt gültige Fortbildung für Yogalehrende, und Menschen mit medizinisch, therapeutisch, pädagogischen Berufen
- **Bremen** Aktenzeichen: 23-17 2024/646 uneingeschränkt gültig bis 15.12.2026
- **Hamburg** AZ: HI 43-1/406-07.5, 63343 uneingeschränkt gültig bis 19.12.2027
- **Niedersachsen** Va.-Nr: B24-129304-19 eingeschränkt gültig für Yogalehrende und Menschen mit medizinisch, therapeutisch, pädagogischen Berufen
- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: **Anbieterliste**)
- **Saarland** nach § 6 Absatz 7 Satz I des SBFVG als Bildungsträger anerkannt **Anbieterliste**
- **Schleswig-Holstein** WBG/B/33574 uneingeschränkt gültig bis 30.11.2026

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



## Seminarprogramm

Titel: Faszien und Atmung -Stressreduktion und Resilienzstärkung im (Arbeits-)Alltag

Veranstaltungsort: Badehaus, Bremen

Datum:

In der heutigen schnelllebigen und oft stressbeladenen Arbeitswelt ist es wichtiger denn je, Strategien zur Stressbewältigung und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens zu entwickeln. Faszientraining hat sich als eine effektive Methode etabliert, um nicht nur die körperliche Gesundheit zu verbessern, sondern auch die mentale Widerstandsfähigkeit zu stärken. Die Faszien, das Bindegewebe, das unsere Muskeln, Organe und Nerven umhüllt, spielen eine entscheidende Rolle für unsere Beweglichkeit und unser Wohlbefinden. Durch gezielte Übungen zur Mobilisation und Dehnung der Faszien können Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und die Körperwahrnehmung geschärft werden. Zusätzlich wird die Atmung in Kombination mit Faszientraining zu einem kraftvollen Werkzeug zur Stressreduktion. Eine bewusste Atemtechnik kann helfen, den Geist zu beruhigen und den Körper in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Diese Synergie zwischen Faszientraining und Atemarbeit ermöglicht es uns, nicht nur körperliche Beschwerden zu lindern, sondern auch unsere Resilienz gegenüber den Herausforderungen des Arbeitsalltags zu erhöhen.

Eigenverantwortliches Handeln im beruflichen Kontext – insbesondere in Bezug auf Gewaltfreiheit, das richtige Maß, Disziplin, Selbstfürsorge und Akzeptanz – spielt eine zentrale Rolle für das individuelle und kollektive Wohlbefinden. Indem Mitarbeiter Verantwortung für ihr eigenes Verhalten übernehmen und ein gesundes Miteinander fördern, schaffen sie ein positives Arbeitsumfeld. Für Arbeitgeber bedeutet dies geringere Fehlzeiten durch stressbedingte Erkrankungen sowie eine höhere Mitarbeitermotivation und -zufriedenheit. Ein gesundes Team ist produktiver und kreativer, was letztlich auch die Unternehmensziele unterstützt. Die Investition in Programme wie Faszien- und Atemtraining fördert nicht nur das individuelle Wohlbefinden der Mitarbeiter, sondern stärkt auch das gesamte Betriebsklima und trägt zur langfristigen Bindung von Talenten bei.

### Ablauf

09:00 - 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 - 16:00 Uhr Praxis und Theorie kombiniert.

Änderungen vorbehalten



## Ashtanga Yoga Bremen

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.