



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 „**Arbeitsbezogene Steuerungsstrategien - Vinyasa Yoga, Atem und Wahrnehmung als Instrumente für Konzentration und Belastungsregulation**“ durch.

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

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt in

- **Berlin** Beantragt
- **Brandenburg** Beantragt
- **Bremen** Beantragt
- **Baden Württemberg** AZ: RPK12-6002-1037 anerkannter Bildungsträger **Anbieterliste**
- **Hamburg** Beantragt
- **Niedersachsen** Beantragt
- **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 SBFG als Bildungsträger anerkannt **Anbieterliste**

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



## Seminarprogramm

**Titel:** Arbeitsbezogene Steuerungsstrategien - Vinyasa Yoga, Atem und Wahrnehmung als Instrumente für Konzentration und Belastungsregulation

**Veranstaltungsort:** Nicole Reese, ISY, Hamburg

**Datum:** \_\_\_\_\_

Im Berufsleben steigen die Anforderungen an Konzentration, Selbststeuerung und Belastungsregulation. Verdichtete Aufgaben, hohe Informationsmengen, mehr Kommunikation und wechselnde Rollen führen schnell zu Erschöpfung, Stress und eingeschränkter Leistungsfähigkeit. Um berufliche Kompetenz zu sichern, brauchst du alltagstaugliche Strategien: Aufmerksamkeit bündeln, innere Belastung frühzeitig erkennen und Stressreaktionen steuern.

Diese Weiterbildung vermittelt praxisnahe Methoden aus Vinyasa Yoga sowie Atem- und Wahrnehmungssteuerung. Du lernst Techniken, mit denen du dich im Beruf fokussierst, Stress besser bewältigst und wieder handlungsfähig wirst – einfach und schnell anwendbar, z. B. in Meetings, Unterricht, Beratungsgesprächen, Teamprozessen oder schwierigen Kommunikationssituationen.

Du analysierst deine beruflichen Belastungsmuster, reflektierst Stressdynamiken in deiner Rolle und erprobst Mikrostrategien zur Atem- und Wahrnehmungsfokussierung. Am Ende verfügst du über ein Handlungsrepertoire, das Konzentration, Belastungsfähigkeit und Selbststeuerung im Arbeitsalltag stärkt.

### Ablauf

08:00 - 09:30 Uhr Unterricht  
09:30 - 10:00 Uhr Pause  
10:00 - 12:00 Uhr Unterricht  
12:00 - 12:30 Uhr Pause  
12:30 - 14:00 Uhr Unterricht  
14:00 - 14:30 Uhr Pause  
14:30 - 15:30 Uhr Unterricht

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.



An den Arbeitgeber/die Personalabteilung

\_\_\_\_\_  
Firmenname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

## **Antrag auf Bildungsurlaub**

Sehr geehrte Damen und Herren,

unter Bezugnahme auf die Bildungsurlaubsgesetze (siehe gesetzlicher Überblick) mache ich meinen Freistellungsanspruch für ein anerkanntes Bildungsurlaubsseminar fristgemäß geltend.

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

\_\_\_\_\_  
Bildungsurlaub-Kurstitel

### **Ashtanga Yoga Bremen**

Träger der Bildungsveranstaltung

\_\_\_\_\_  
Zeitpunkt der Bildungsveranstaltung

\_\_\_\_\_  
Kursdauer in Tagen

\_\_\_\_\_  
Ort der Bildungsveranstaltung



## 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