



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.

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

Die AYHB Akademie bietet das Seminar „**Resilienz und Kommunikation im beruflichen Kontext**“ in Thedinghausen an.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Baden Württemberg** AZ: RPK12-6002-1037 anerkannter Bildungsträger **Anbieterliste**
- **Berlin** AZ: // A74 - 133683 für Arbeiter/-innen, die o.g. Kenntnisse für Ihre Arbeit benötigen
- **Brandenburg** AZ: Beantragt
- **Bremen** AZ: 23-17 2026/297 uneingeschränkt gültig
- **Hamburg** HI 43-1/406-07.5, 65768 uneingeschränkt gültig
- **Niedersachsen** AZ: B26-138494-91 uneingeschränkt gültig
- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Anbieterliste)
- **Rheinland-Pfalz** AZ: 8647/1839/26
- **Saarland** nach § 6 Absatz 7 Satz I des SBFG als Bildungsträger anerkannt



Seminarprogramm

Titel: Resilienz und Kommunikation im beruflichen Kontext

Veranstaltungsort: Bewegungsraum für innen & außen

Sonia Knief; Westerwischer Str. 46; 27321 Thedinghausen

Datum:

Beschäftigte in pädagogischen, medizinischen, therapeutischen sowie verwaltungs-, organisations- und büroorientierten Berufen erleben im Arbeitsalltag oft hohen Stress: Verantwortung, Zeitdruck, emotionale Anforderungen, viel Sitzen und wenig körperlicher Ausgleich. Das wirkt sich langfristig auf Leistungsfähigkeit, Regeneration und Gesundheit aus.

In diesem Bildungsurlaub lernst du, Stressreaktionen früh zu erkennen und wirksam zu regulieren. Hatha Yoga ist dabei kein „Sportprogramm“, sondern ein Instrument der Gesundheitsförderung: Mit sanften Bewegungen, Atemübungen und Entspannung stärkst du Körperwahrnehmung, Selbststeuerung und Regeneration – praxisnah, anfängerfreundlich und mit klarem Transfer in deinen Berufsalltag.

Für Arbeitgeber bedeutet das geringere Fehlzeiten durch stressbedingte Erkrankungen sowie eine höhere Motivation und Zufriedenheit im Team.



Ashtanga Yoga Bremen

Ablauf

08:00 - 10:30 Uhr Praxis
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



Ashtanga Yoga Bremen

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



Ashtanga Yoga Bremen

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