



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 „**Stressreduktion mit Achtsamkeit (MBSR) - Mit Yoga und Achtsamkeit in der Natur zu mehr Zufriedenheit und Resilienz 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** II A 72 - 131427 eingeschränkt gültige Fortbildung für Yogalehrende, und Menschen mit medizinisch, therapeutisch, pädagogischen Berufen gültig
- **Brandenburg** AZ: 46.14-63918 uneingeschränkt gültig
- **Bremen** AZ: 23-17 2025/604 uneingeschränkt gültig
- **Hamburg** HI 43-1/406-07.5, 64969 uneingeschränkt gültig
- **Niedersachsen** AZ:1213/103484 eingeschränkt gültige Fortbildung 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**)
- **Rheinland-Pfalz** AZ: 8647/3672/25
- **Saarland** nach § 6 Absatz 7 Satz I des SBFG als Bildungsträger anerkannt p

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



Seminarprogramm

Titel:

Mit Yoga und Achtsamkeit in der Natur zu mehr Zufriedenheit und Resilienz im (Arbeits-)Alltag“

Veranstaltungsort: Zürndhof, Hassendorf Deutschland

Datum:

In einer zunehmend komplexen und beschleunigten Arbeitswelt gewinnen Strategien zur Stressbewältigung und Resilienzförderung eine zentrale Bedeutung. Der Bildungsurlaub „Mit Yoga und Achtsamkeit in der Natur zu mehr Zufriedenheit und Resilienz im (Arbeits-)Alltag“ setzt hier an: Er vermittelt praxisnahe Methoden, um Stress vorzubeugen, vorhandene Belastungen zu reduzieren und die Widerstandskraft von Körper und Psyche nachhaltig zu stärken. Durch die Verbindung von Yoga, Achtsamkeitspraxis und Naturerfahrung entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, der körperliche, mentale und emotionale Gesundheit fördert. Die Teilnehmenden lernen, sich im beruflichen und privaten Alltag bewusst zu entschleunigen, Grenzen zu respektieren und Ressourcen zu aktivieren. Im Fokus stehen dabei die Schulung der Selbstwahrnehmung, die Vertiefung der Atmung als Schlüssel zur Stressregulation sowie die Stärkung der Resilienz durch wissenschaftlich fundierte Techniken wie die Polyvagaltheorie. Die Natur dient hierbei als idealer Rahmen: Sie bietet nicht nur Ruhe und Entschleunigung, sondern unterstützt durch ihre rhythmischen Impulse (z. B. natürliche Klänge, Sinneserfahrungen) den Transfer von Entspannung in den Alltag.

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



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.



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