



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 „**Reset für Körper und Kopf – 5 Strategien für einen gelassenen Arbeitsalltag**“ durch.

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

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt in

- **Berlin** AZ II A 74 - 131743 uneingeschränkt gültig
- **Brandenburg** 45.16-66078 uneingeschränkt gültig
- **Bremen** AZ: 23-17 2026/343 uneingeschränkt gültig
- **Baden Württemberg** AZ: RPK12-6002-1037 anerkannter Bildungsträger **Anbieterliste**
- **Hamburg** AZ **HI 43-1/406-07.5, 65040**; uneingeschränkt gültig
- **Niedersachsen** VA B26-137240-77 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: 8647/0675/26 uneingeschränkt gültig
- **Saarland** nach § 6 Absatz 7 Satz I des SBFG als Bildungsträger anerkannt **Anbieterliste**
- **Schleswig-Holstein** AZ WBG/B/36351

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



Seminarprogramm

Titel: Reset für Körper und Kopf – 5 Strategien für einen gelassenen Arbeitsalltag

Veranstaltungsort: This is Holy, Köln

Datum: _____

Der heutige Arbeitsalltag fordert uns auf vielen Ebenen heraus: lange Bildschirmzeiten, ständige Erreichbarkeit, hohe Verantwortung und der Druck, immer leistungsfähig zu sein. Die Folge sind oft Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder das Gefühl, ständig „unter Strom“ zu stehen.

Die berufliche Weiterbildung „Gesundheitskompetenz im Berufsalltag“, bietet einfache Methoden für eine Auszeit vom Dauerstress. In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden fünf Strategien kennen, mit denen sie ihre innere Balance stärken, körperliche Verspannungen lösen und mental widerstandsfähiger werden: Bewegung, Atmung, Stressreduktion, Körper-Akzeptanz und Selbsthilfe im (Arbeits-)Alltag.

Die Woche verbindet praxisnahe Übungen mit leicht verständlichen Theorieimpulsen. Die Inhalte sind so gestaltet, dass sie direkt in den Berufsalltag integriert werden können, auch dann, wenn wenig Zeit bleibt.

Das Ziel: Ein Verständnis für das eigene Stresslevel, ein bewussterer Umgang mit Belastungen und ein gesünderes Körper- und Lebensgefühl.

Für Unternehmen bedeutet das: weniger krankheitsbedingte Ausfälle, motivierte und fokussierte Mitarbeitende sowie ein gestärktes Betriebsklima. Für die Teilnehmenden bedeutet es: mehr Energie, Klarheit und Gelassenheit – auch an arbeitsreichen Tagen.

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