



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 „ **Stressregulation und Resilienz im Berufsalltag – Arbeitsbezogene Strategien mit Yoga, Fasten, Atemarbeit und Nervensystemregulation**“ in Bremen an.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Baden Württemberg** AZ: RPK12-6002-1037 anerkannter Bildungsträger **Anbieterliste**
- **Berlin** Beantragt
- **Brandenburg** Beantragt
- **Bremen** Beantragt
- **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 SBFVG als Bildungsträger anerkannt
- **Schleswig-Holstein** Beantragt

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



Seminarprogramm

Titel: „Stressregulation und Resilienz im Berufsalltag – Arbeitsbezogene Strategien mit Yoga, Fasten, Atemarbeit und Nervensystemregulation“ in Bremen

Datum:

Die Anforderungen an Beschäftigte in modernen Arbeitskontexten haben sich in den letzten Jahren deutlich verändert. Insbesondere durch Digitalisierung, hybride Arbeitsformen und steigende Komplexität betrieblicher Abläufe ergeben sich neue Anforderungen an Selbstorganisation, Entscheidungsfähigkeit und Belastungsregulation.

Beschäftigte sind zunehmend gefordert, mehrere Aufgaben parallel zu bearbeiten, flexibel auf Veränderungen zu reagieren und gleichzeitig eine dauerhaft stabile Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Diese Entwicklungen führen häufig zu erhöhten Belastungen, die sich sowohl auf die Qualität der Arbeit als auch auf die individuelle Arbeitsfähigkeit auswirken können.

Die Veranstaltung greift diese arbeitsweltlichen Entwicklungen auf und vermittelt den Teilnehmenden konkrete Strategien zur Analyse und Regulation von Belastungssituationen im beruflichen Alltag. Ziel ist es, arbeitsbezogene Handlungskompetenzen zu stärken und die Fähigkeit zur strukturierten Selbststeuerung im Arbeitskontext nachhaltig zu verbessern.



Ashtanga Yoga Bremen

Ablauf

08:00 - 09:30 Uhr Seminar
09:30 - 10:00 Uhr Pause
10:00 - 12:30 Uhr Seminar
12:30 - 13:00 Uhr Mittagspause
13:00 - 15:00 Uhr Seminar

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