



## 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 „ **Bewegte Entspannung mit Hatha Yoga -Stress- und Burnout Prophylaxe im Berufsalltag** “ in Thedinghausen an.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Baden Württemberg** AZ: RPK12-6002-1037 anerkannter Bildungsträger **Anbieterliste**
- **Berlin** AZ: // A 74-133681 uneingeschränkt gültig für Arbeitnehmer/-innen, die o.g. Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- **Brandenburg** AZ: 45.16-67019 uneingeschränkt gültig für Arbeitnehmer/-innen, die o.g. Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- **Bremen** AZ 23-17 2026/296 uneingeschränkt gültig
- **Hamburg** AZ HI 43-1/406-07.5, 65770 uneingeschränkt gültig
- **Niedersachsen** AZ: B26-138496-52 uneingeschränkt gültig für Arbeitnehmer/-innen, die o.g. Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- **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 8647/1837/26
- **Saarland** nach § 6 Absatz 7 Satz I des SBFVG als Bildungsträger anerkannt



## Seminarprogramm

**Titel:** Bewegte Entspannung mit Hatha Yoga -Stress- und Burnout  
Prophylaxe im Berufsalltag

**Veranstaltungsort:** Pilates und Yoga Studio Melanie Günther,  
Westerwischer Str. 46; 27321 Thedinghausen

### Datum:

Beschäftigte in pädagogischen, medizinischen, therapeutischen und verwaltungs-, organisations- und büroorientierten Berufen erleben im Arbeitsalltag hohen Stress. Sie tragen Verantwortung für Menschen, arbeiten unter Zeitdruck und in emotional anspruchsvollen Situationen. Viele Tätigkeiten erfordern langes Sitzen, Bildschirmarbeit, hohe kognitive Anstrengung, Konzentration und bieten wenig körperlichen Ausgleich. Diese Belastungen wirken sich langfristig auf die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit sowie die Arbeitsfähigkeit aus.

Dauerhafter Stress im Job kann zu Muskelverspannungen, verminderter Körperwahrnehmung, Erschöpfung, schlechter Regeneration und erhöhter Krankheitsanfälligkeit führen. Unabhängig vom Beruf zeigen sich ähnliche Stressreaktionen, die frühzeitig erkannt und reguliert werden müssen, um gesundheitliche Folgen zu vermeiden.

Das Bildungsangebot „Bewegte Entspannung mit Hatha-Yoga – Stress- und Burnout-Prophylaxe im Berufsalltag“ ist eine arbeitsweltbezogene Qualifizierung. Es vermittelt Wissen über Stressentstehung und -verarbeitung, die Wahrnehmung von Belastungssignalen und die Entwicklung von Selbstregulationsstrategien für den Arbeitsalltag.

Hatha-Yoga im Bildungsurlaub ist kein Sport, sondern ein Gesundheitsförderungsinstrument. Mit sanften Bewegungen, Atemübungen und Entspannung lernen die Teilnehmenden, Stress abzubauen und sich zu regenerieren. Die Inhalte sind einfach und für Anfänger geeignet. Theorie, Praxis und Reflexion helfen, Stressmuster zu erkennen und gesundheitsfördernde Handlungen im Beruf umzusetzen. So stärken die Teilnehmenden ihre Selbststeuerung, bleiben arbeitsfähig und fördern ihre Gesundheit langfristig.



## 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