



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 „**Yoga und Resilienz - Berufliche Stresskompetenz, Selbststeuerung und gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung**“ durch.

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

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt in

- **Berlin**
- **Brandenburg**
- **Bremen**
- **Baden Württemberg AZ: RPK12-6002-1037 anerkannter Bildungsträger Anbieterliste**
- **Hamburg**
- **Niedersachsen AZ: B26 - 142452-20 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/ 3439/ 26 uneingeschränkt gültig**
- **Saarland** nach § 6 Absatz 7 Satz I des SBFG als Bildungsträger anerkannt **Anbieterliste**
- **Schleswig-Holstein**

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



## Seminarprogramm

**Titel:** Yoga und Resilienz - Berufliche Stresskompetenz, Selbststeuerung und gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung

**Veranstaltungsort:** SAYC Santosha Ashtanga Yoga Cologne, Brüsseler Str. 21, 50674 Köln

**Datum:** \_\_\_\_\_

Die Arbeitswelt ist geprägt von hoher Veränderungsgeschwindigkeit, Arbeitsverdichtung, digitaler Dauererreichbarkeit, emotionalen Anforderungen und komplexen Kommunikationssituationen. Der Bildungsurlaub vermittelt wissenschaftlich anschlussfähiges Wissen über Stress, Resilienz und Selbstregulation und befähigt die Teilnehmenden, Belastungssituationen im beruflichen Alltag frühzeitig zu erkennen, einzuordnen und konstruktiv zu bearbeiten.

Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen werden nicht als Sport-, Erholungs- oder Wellnessangebot eingesetzt. Sie dienen als didaktische Lern- und Reflexionsmethoden, mit denen theoretische Inhalte erfahrbar gemacht, arbeitsbezogene Wahrnehmung geschult und konkrete Transferstrategien entwickelt werden. Jede Praxisphase wird fachlich vorbereitet, ausgewertet und auf typische berufliche Situationen übertragen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erwerb berufsbezogener Handlungskompetenz.

Das Seminar richtet sich an Arbeitnehmer:innen aller Berufsgruppen, insbesondere an Beschäftigte mit hoher Arbeitsdichte, häufigen Unterbrechungen, emotional anspruchsvollen Kontakten, Führungs- oder Teamverantwortung sowie an Mitarbeitende in sozialen, pädagogischen, gesundheitlichen und beratenden Arbeitsfeldern. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht erforderlich. Die Übungen werden an individuelle Voraussetzungen angepasst.

## Ablauf

08:30 - 10:00 Uhr Unterricht

10:00 - 10:15 Uhr Pause

10:15 - 12:00 Uhr Unterricht

12:00 - 12:30 Uhr Pause

12:30 - 14:00 Uhr Unterricht

14:00 - 14:15 Uhr Pause

14:15 - 16:30 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