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 Bildungsurlaubträger.

Die AYHB Akademie führt das Seminar „**RE:START: Strategien für Fokus und Entlastung im Berufsalltag - Vinyasa Yoga, Atem und Wahrnehmung als Instrumente für Konzentration und Belastungsregulation “** durch.

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

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt in

- **Berlin l A 74-133340** zugelassen, die o,.g. Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- **Brandenburg** AZ 45.15-67018 zugelassen, die o,.g. Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- **Bremen** AZ 23-17 2026/227 uneingeschränkt gültig
- **Baden Württemberg** AZ: RPK12-6002-1037 anerkannter Bildungsträger **Anbieterliste**
- **Hamburg** AZ HI 43-1/406-07.5, 65767
- **Niedersachsen AZ:** B26-138119-98 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 8647/1840/26 uneingeschränkt gültig
- **Saarland** nach § 6 Absatz 7 Satz I des SBFG als Bildungsträger anerkannt **Anbieterliste**
- **Schleswig-Holstein** AZ: WBG/B/38224 uneingeschränkt gültig
- **Hessen:** AZ III7-55n-4145-1823-26-2895

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

Marcell Laudahn
Blumenthalstr. 8
28209 Bremen

+49 (0) 162 2482802
www.ayhb.de
info@ayhb.de

IBAN: DE13 1001 1001 2338 5926 59
BIC: NTSBDEB1XXX
Steuer ID: 54170987230

Seminarprogramm

Titel: RE:START: Strategien für Fokus und Entlastung im Berufsalltag - Vinyasa Yoga, Atem und Wahrnehmung als Instrumente für Konzentration und Belastungsregulation

Veranstaltungsort: Nicole Reese, ISY, Hamburg

Datum: _____

Im Berufsleben steigen die Anforderungen an Konzentration, Selbststeuerung und Belastungsregulation. Verdichtete Aufgaben, hohe Informationsmengen, mehr Kommunikation und wechselnde Rollen führen schnell zu Erschöpfung, Stress und eingeschränkter Leistungsfähigkeit. Um berufliche Kompetenz zu sichern, brauchst du alltagstaugliche Strategien: Aufmerksamkeit bündeln, innere Belastung frühzeitig erkennen und Stressreaktionen steuern.

Diese Weiterbildung vermittelt praxisnahe Methoden aus Vinyasa Yoga sowie Atem- und Wahrnehmungssteuerung. Du lernst Techniken, mit denen du dich im Beruf fokussierst, Stress besser bewältigst und wieder handlungsfähig wirst – einfach und schnell anwendbar, z. B. in Meetings, Unterricht, Beratungsgesprächen, Teamprozessen oder schwierigen Kommunikationssituationen.

Du analysierst deine beruflichen Belastungsmuster, reflektierst Stressdynamiken in deiner Rolle und erprobst Mikrostrategien zur Atem- und Wahrnehmungsfokussierung. Am Ende verfügst du über ein Handlungsrepertoire, das Konzentration, Belastungsfähigkeit und Selbststeuerung im Arbeitsalltag stärkt.

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

Marcell Laudahn
Blumenthalstr. 8
28209 Bremen

+49 (0) 162 2482802
www.ayhb.de
info@ayhb.de

IBAN: DE13 1001 1001 2338 5926 59
BIC: NTSBDEB1XXX
Steuer ID: 54170987230

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.

Marcell Laudahn
Blumenthalstr. 8
28209 Bremen

+49 (0) 162 2482802
www.ayhb.de
info@ayhb.de

IBAN: DE13 1001 1001 2338 5926 59
BIC: NTSBDEB1XXX
Steuer ID: 54170987230

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 Bildungsurlaub-träger.

Bildungsurlaub-Kurstitel

Ashtanga Yoga Bremen
Träger der Bildungsveranstaltung

Zeitpunkt der Bildungsveranstaltung

Kursdauer in Tagen

Ort der Bildungsveranstaltung

Marcell Laudahn
Blumenthalstr. 8
28209 Bremen

+49 (0) 162 2482802
www.ayhb.de
info@ayhb.de

IBAN: DE13 1001 1001 2338 5926 59
BIC: NTSBDEB1XXX
Steuer ID: 54170987230

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 _____

Marcell Laudahn
Blumenthalstr. 8
28209 Bremen

+49 (0) 162 2482802
www.ayhb.de
info@ayhb.de

IBAN: DE13 1001 1001 2338 5926 59
BIC: NTSBDEB1XXX
Steuer ID: 54170987230