

Ablaufplan

“Auszeit und Mee(h)r - Achtsamkeitstraining für den herausfordernden Berufsalltag”



In dieser Seminarwoche tauchen die Teilnehmenden in die Welt der Achtsamkeit und Meditation als Methoden der Stressbewältigung ein. Ausgehend von der Lebensphilosophie des vietnamesischen Mönch Thich Nath Than, wird in dieser Seminarwoche neben theoretischen Einheiten, Achtsamkeit mit verschiedenen Methoden eingeübt. Es geht darum, Methoden zur Stressreduktion zu erlernen und diese in den eigenen Alltag einzubauen und zu erfahren wie Achtsamkeit die Teilnehmenden selbst, ihre Familien und Ihren Berufsalltag bereichert, wie dadurch Stress reduziert und ein harmonischer Alltag erlebt wird.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben und die ihre Leistungsfähigkeit und mentale Stärke verbessern möchten

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet den Bildungsurlaub “Auszeit und Mee(h)r - Achtsamkeitstraining für den herausfordernden Berufsalltag”

Ich: _____

Wohnhaft in: _____

nehme für diese Ausbildung Bildungsurlaub in Anspruch

Die Unterlagen zu der Bildungsveranstaltung (Inhalt mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie im anhängenden Flyer.

In folgenden Bundesländern ist das Seminar als Bildungsurlaub anerkannt

- Baden-Württemberg (AZ: 12c13-6002-61, Unbefristet)
- Hamburg (anerkannt lt. § 15 Abs. 1 HmbBUG, Unbefristet)
- Niedersachsen (AZ: B25-127414-70, bis 31.12.2027)
- NRW (AZ: 48.06.01-328, Unbefristet)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 2 SBFG, Unbefristet)

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren.

Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.

Deutsche Akademie für
Waldbaden und Gesundheit
Kellereistraße 1
67487 St. Martin



Tel. 06341 - 70 900 50

in Kooperation mit Kulturlernen
www.waldbaden-akademie.com

Stempel & Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer*in