

# Ablaufplan



## Bildungsurlaub: Mit Achtsamkeit und Qigong bewegt den Alltag meistern

Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt des Bildungsurlaubes ist es, Warnsignale von stressbedingten Krankheiten und Burnout frühzeitig zu erkennen und mit gezielten Entspannungstechniken eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen. Die Teilnehmenden lernen Theorie und Praxis zu Stressentstehung, Burnout und Stressmanagement kennen. Sie setzen sich mit gesellschaftlichen Entwicklungen auseinander und üben mit Qigong und Achtsamkeit in der Natur anerkannte Methoden zur Stressbewältigung ein.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben, z.B. in gesundheitsfördernden, sozialen, medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen. Die Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte ist ebenso geeignet zur Weitergabe und Anwendung der Inhalte im jeweiligen beruflichen Kontext für Arbeitnehmer/innen, die in sozialen, pädagogischen, medizinischen u.ä. Bereichen arbeiten.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar  
"Bildungsurlaub: Mit Achtsamkeit und Qigong bewegt den Alltag meistern"

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)
- Berlin (AZ: II A75-125453, bis 26.05.2026)
- Brandenburg (AZ: 46.14-59603, bis 12.12.2025)
- Hamburg (unbefristet anerkannt lt. § 15 Abs. 1 HmbBUG)
- Hessen (III7-55n-4145-1436-24-0652, bis 25.08.2026)
- Niedersachsen (AZ: B24-125229-79, 31.12.2026)
- NRW (AZ: 48.06.01-328, unbefristet)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/1076/24, bis 26.05.2026)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, Unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2024-122, bis 27.05.2025)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/32892, 20.09.2024)

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

Stempel & Unterschrift DAWG  
Tel.: 06323 80 898-30  
info@waldbaden-akademie.com  
www.waldbaden-akademie.com

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer\*in

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Kellereistraße 1 • 67487 St. Martin • Tel.: 06323 80 898-30 • Fax.: 06323 80 898-59

[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com) • [info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com)