

# Ablaufplan

## Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku in Japan



Die Teilnehmenden tauchen ein in die japanische Tradition des Shinrin Yoku und erkunden die Wurzeln des Waldbadens und der Achtsamkeitspraxis in der japanischen Kultur. Sie beschäftigen sich im Seminarteil mit der Entstehung und Bewältigung von Stress und lernen bzw. vertiefen das Waldbaden und Achtsamkeitstraining an typischen japanischen Orten der Achtsamkeit. Das Erleben der japanischen Heilwälder und spirituellen Orte wird verbunden mit dem Kennenlernen von Städten, Kultur und Traditionen des Landes.

Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt dieses Bildungsurlaubs ist es, für den Berufsalltag taugliche Strategien kennenzulernen und zu erarbeiten, die einerseits zu einem verbesserten Umgang mit Herausforderungen beitragen können und Fähigkeiten und Kompetenzen in puncto Stressbewältigung und Resilienz schulen und die andererseits für Multiplikatoren dazu geeignet sind, im Rahmen der eigenen Tätigkeit weitervermittelt zu werden.

**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 und für Menschen in leitenden Positionen zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter\*innen.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet die Reise  
**Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku in Japan (5 Tage Bildungsurlaub)**

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 A73-124166, bis 09.05.2026)
- Bremen (AZ: 23-17 2024/197, bis 21.02.2026)
- Hamburg (unbefristet anerkannt lt. § 15 Abs. 1 HmbBUG)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-0660, bis 11.05.2025)
- Niedersachsen (AZ: B25-127997-64, bis 11.05.2025)
- NRW (keine Anerkennung lt. §9 AWbG mehr als 500 km Entfernung)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBF, Unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2023-1025, gültig bis 10.05.2025)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4288, 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  
info@waldbaden-akademie.com  
www.waldbaden-akademie.com

Stempel & Unterschrift DAWG

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