

# Ablaufplan



## Stressprävention und Achtsamkeit im Böhmerwald und Bayern

In dem Bildungsurlaub beschäftigen sich die Teilnehmenden in theoretischen und praktischen Einheiten intensiv mit dem eigenen Stressverhalten und der Stressbewältigung und stärken ihre Achtsamkeit und Resilienz im beruflichen Alltag. Die Einheiten finden sowohl im Seminarraum, als auch in der Region Böhmerwald und Bayerischer Wald, dem größten zusammenhängenden Waldgebiet in Mitteleuropa, statt. Gemeinsam entdecken die Teilnehmenden die Waldnatur und die Kultur der Region und nutzen die Möglichkeiten zur intensiven Wahrnehmung der Natur, der Ruhe und zur Stärkung der eigenen Resilienz und Achtsamkeit.

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 das Seminar  
"Bildungsurlaub: Stressprävention und Achtsamkeit im Böhmerwald und Bayern"

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 (anerkannt lt. §10 Abs.3 BzG BW AZ: 12c13-6002-61, unbefristet)
- Berlin (AZ: II A74-124914, bis 28.04.2026)
- Brandenburg (AZ: 45.16-61740, bis 02.05.2025)
- Hamburg - Für Veranstaltungen, die in Hamburg noch nicht anerkannt sind, kann der Arbeitnehmer beim Arbeitgeber eine Freistellung nach §15 Abs. 1 BiUrlG HA beantragen und den Anerkennungsbescheid eines anderen Bundeslandes vorlegen. Diesen erhalten Sie auf Anfrage beim Bildungsträger.
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-0544, bis 28.04.2026)
- Niedersachsen (AZ: B24-125744-46, bis 31.12.2026))
- NRW (anerkannt lt. §9 Abs.1 Satz 2 i.V.m. §10 AWbG AZ: 48.06.01-328, unbefristet)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/1241/24, bis 28.04.2026)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFg, Unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2024-121, bis 29.04.2026)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4469, unbefristet)

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren oder nicht anerkannt.

**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)