Ablaufplan

Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku in Japan

deutsche akademie für waldbaden & gesundheit
www.waldbaden-akademie.com

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 (anerkannt lt. §10 Abs.3 BzG BW 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 - 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.
- Niedersachsen (AZ: B26-135204-14, bis 24.05.2026)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, Unbefristet)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4288, 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

Tel. 06341 - 70 800 50
info@waldbaden-akademie.com
www.waldbaden-akademie.com

_____ _____

Stempel & Unterschrift DAWG Unterschrift Teilnehmer*in

Ablaufplan

Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku in Japan

deutsche akademie für waldbaden & gesundheit
www.waldbaden-akademie.com

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.

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.

Zeit	Inhalt	UE
TAG 1 - Anreise		
TAG 2 - Tokio - Ankommen, Kennenlernen, Stadtführung Tokio		
TAG 3 - Seminar und Ausflug		
09:00 - 12:15	Seminarinhalte, Erwartungen, Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem – Vortrag, Übungen am Arbeitsplatz - Theoretische Anleitung	4
13:00 – 18:30	Was ist Waldbaden? Entstehung, Forschung, Waldmedizin und Prävention – Vortrag, Praxis Waldbaden im japanischen Garten (Ausflug)	4
TAG 4 - Japanische Alpen - Reisezeit und Seminar - Fahrt in die japanischen Alpen		
13:00 – 16:15	Das Konzept der Achtsamkeit - Theorie und Vortag, Achtsamkeit auf den Körper - Praxis	4
16:30 – 18:00	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker - Vortrag	2
19:00 – 20:30	Wasser- und Klimatherapie - Wirkungenauf Körper und Psyche - Impuls und Praxis	2
TAG 5 - Seminar Akasawa Heilwald - Fahrt zum Akasawa Heilwald / Waldtherapiezentrum		
10:45 – 12:15	Japanische Heilwälder und Waldtherapiezentren (Ausflug) - Vortrag	2
13:00 – 14:30	Verschiedene Formen der Achtsamkeit - Praxis	2
14:45 – 16:15	Deutsche Einflüsse auf das japanische Waldbaden - Vortrag	2
19:30 – 21:00	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag	2
TAG 6 - Fahrt nach Kyoto und Stadtführung		
TAG 7 - Kyoto - Alte Hauptstadt - Zen-Buddhismus in Japan		
09:00 – 12:15	Grundlagen der Achtsamkeit - Die 5 Elemente der Achtsamkeit - Vortrag und Praxis	4
Nachmittag	Buddhistischer Tempelgarten: verschiedene Formen der Achtsamkeit - Praxis	2
16:30 – 18:00	Die Wege der Achtsamkeit - Teezeremonie	2
TAG 8 - Fahrt nach Koyasan - buddhistische Klosteranlage - Ankommen, Gemeinsames Essen und freie Zeit		
TAG 9 - Buddistisches Kloster - Achtsamkeit und Waldbaden		
am Morgen	Meditation und Achtsamkeitsübungen - Praxis	2
09:00 – 10:30	Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf. Wie sieht meine Übungspraxis aus? Rahmenbedingungen zu Hause - Praxis	2
am Nachmittag	Besuch Friedhof und Tempelanlagen - Waldbaden - Praxis, Umsetzungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag	2
16:00 – 17:30	Integration von Achtsamkeit in den eigenen Alltag, Umsetzungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag - Workshop	2
Gesamt:		**40 UE**

Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten

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 • info@waldbaden-akademie.com