

# Ablaufplan

**Grüne Oase – Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga**



## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar „Grüne Oase – Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga“ (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

- Brandenburg (AZ: 46.14-60584, bis 30.11.2025)
- Bremen (AZ: 23-17 2025/334, bis 22.06.2027)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 64917; bis 14.10.2028)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-3478, bis 11.01.2027)
- Niedersachsen (AZ: B25-131378-21, bis 31.12.2027)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2142/25, bis 21.06.2027)
- Saarland (unbefristet anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2025-449, bis 22.06.2027)
- Schleswig-Holstein (für DK WBG/B/35732, bis 04.10.2025; für Spanien WBG/B/36165, bis 30.11.2025 )
- Thüringen (AZ: 1020-27-0342/114-22-27449/2025, unbefristet)

In Baden-Württemberg ist die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit als Bildungseinrichtung nach § 10 Abs.3 BzG BW (AZ: 12c13-6002-61) anerkannt.

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



Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer\*in

# Ablaufplan

## Grüne Oase – Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga



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

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, zum Beispiel in medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen.

Zeit	Inhalt	UE
<b>TAG 1 - Anreise, Begrüßung, Einführung</b>		
<b>18:00 – 19:30</b>	Begrüßung, Vorstellung des Hauses, Vorstellungsrunde, Agenda, Kennenlernen und Erwartungen der Teilnehmenden	2
<b>TAG 2</b>		
<b>am Morgen</b>	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Praxis	1
<b>09:00 - 12:15</b>	Geschichte des Waldbadens und Heilkräfte der Natur – Vortrag, Das Konzept der Achtsamkeit - Theorie	4
<b>13:30 - 16:45</b>	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Vortrag und Praxis, Bewegte Einheit Yoga	4
<b>TAG 3</b>		
<b>am Morgen</b>	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Praxis	1
<b>09:00 - 12:15</b>	Theoretischer Input: achtsamkeitsbasierte Meditation - wissenschaftliche Betrachtung, Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem	4
<b>13:30 - 16:45</b>	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation – Praxis, Stress und unsere moderne Gesellschaft – Vortrag, Bewegte Einheit Yoga,	5
<b>am Abend</b>	Video "Heilkraft der Meditation"	
<b>TAG 4</b>		
<b>am Morgen</b>	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Praxis	1
<b>09:00 - 12:15</b>	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker, Die 5 Säulen der Achtsamkeit , Theorie zu Alltagsautomatismen	4
<b>13:30 - 16:45</b>	Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem – Vortrag, Theorie Waldbaden, Bewegte Einheit Yoga	4
<b>TAG 5</b>		
<b>am Morgen</b>	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Praxis	1
<b>09:00 - 12:15</b>	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells, Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion	4
<b>13:30 - 16:45</b>	Theorie und Praxis Waldbaden, Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag, Bewegte Einheit Yoga	4
<b>TAG 6</b>		
<b>am Morgen</b>	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Praxis	1
<b>09:00 - 12:15</b>	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld, Theorie und Praxis Waldbaden, Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes	4
<b>13:30 - 16:45</b>	Abschlussreflexion, persönliche Auswertung, persönliche Auswertung, Bewegte Einheit Yoga	4
<b>Gesamt:</b>		<b>48 UE</b>
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		