

# Ablaufplan

**Bildungsurlaub: Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen -  
Mit Waldbaden und Achtsamkeit zu besserer Balance im Berufsalltag**

## Mitteilung für den Arbeitgeber

**Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet den  
Bildungsurlaub: Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen - Mit  
Waldbaden und Achtsamkeit zu besserer Balance im Berufsalltag**

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

- Berlin (AZ: II A7-129395, bis 03.08.2027)
- Brandenburg (AZ: 46.15-59676, bis 14.11.2025)
- Bremen (AZ: 23-17 2025/423, bis 03.08.2027)
- Hamburg (Reichersberg Österreich AZ: HI 43-3/406-07.5, 64550, bis 29.06.2028) andere Orte - 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 (Deutschland AZ: III7-55n-4145-1436-24-0640, bis 10.03.2026; Ausland AZ: III7-55n-4145-1436-24-3709, bis 23.03.2027)
- Niedersachsen (Deutschland AZ: B26-136570-39, bis 31.12.2028; Ausland AZ: B24-128332-95, bis 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2646/25, bis 03.08.2027)
- Saarland (unbefristet anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2025-1448; bis 22.06.2028)
- Schleswig-Holstein (Deutschland AZ: WBG/B/35221, bis 31.05.2027; Dänemark AZ: WBG/B/34093, bis 28.02.2027)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4507, 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 **Nordrhein-Westfalen** ist die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit nach § 10 AWbG (AZ: 48.06.01-328) als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung anerkannt. Laut §9 AWbG sind Veranstaltungen nur bis maximal 500 km Entfernung vom NRW anerkannt.

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

# Ablaufplan

## Bildungsurlaub: Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen - Mit Waldbaden und Achtsamkeit zu besserer Balance im Berufsalltag

**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](http://www.waldbaden-akademie.com)



Stempel & Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer\*in

### Bildungsurlaub: Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen

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:** Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)

Theorie und Praxis finden wetterabhängig zu 50 bis 80 Prozent Outdoor statt. 1 UE = 45 Minuten. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. Änderungen und Verschiebungen sind möglich.

Uhrzeit	Inhalt	UE
<b>TAG 1</b>		
09:00 - 12:15	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung - Vortrag	4
	Geschichte des Waldbadens und Heilkräfte der Natur - Vortrag	
13:30 - 16:45	Das Konzept der Achtsamkeit - Theorie	4
	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Vortrag	
19:00 - 20:00	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag	1
<b>TAG 2</b>		
09:00 - 12:15	Was ist achtsamkeitsbasierte Meditation? - Theorie	4
	Funktion und Wirkung ätherischer Baumöle in der Aromatherapie und deren Anwendung in Kliniken - Praxis	
	Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag	
13:30 - 16:45	Waldbaden -Theorie und Praxis	4

# Ablaufplan

## Bildungsurlaub: Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen - Mit Waldbaden und Achtsamkeit zu besserer Balance im Berufsalltag

	Strategien und gesellschaftliche Möglichkeiten für Resilienz - Vortrag	
<b>TAG 3</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Die 5 Säulen der Achtsamkeit, Theorie zu Alltagsautomatismen - Vortrag	4
	Heilkraft der Meditation - Filmpräsentation	
<b>13:30 - 16:45</b>	Waldbaden - Theorie und Praxis	4
	Einsatz von Pilotprojekte und Programme der Krankenkassen (u.a.) im betrieblichen Gesundheitsmanagement - Vortrag	
<b>TAG 4</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Meditation und Waldbaden zur Anwendung im beruflichen Alltag - Vortrag	4
	Erstellung eines individuellen 8-Wochen-Planes für den beruflichen Alltag bzw. den konkreten beruflichen Kontext	
<b>13:30 - 16:45</b>	Waldbaden - Theorie und Praxis	4
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag	
<b>TAG 5</b>		
<b>08:00 - 09:30</b>	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag	2
<b>09:45 - 12:00</b>	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Berufsumfeldes	3
<b>13:00 - 14:30</b>	Zusammenfassung, Abschluss	2
<b>Gesamt:</b>		<b>40</b> <b>UE</b>