

# Ablaufplan



## Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag durch Achtsamkeit in der Natur und tiergestützte Intervention

**Ziel:** Die Teilnehmenden wissen, was Stress ist, wie er entsteht und wie er sich auf den Körper auswirkt. Sie kennen ihre eigenen Stressoren und Stressverstärker und können Warnsignale des Körpers besser wahrnehmen. Die Teilnehmenden kennen Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit in der Natur und Resilienztraining, die sie gezielt zur Stressprophylaxe und zum Abbau von Stress im Berufsalltag einsetzen können und haben diese in der Praxis erprobt und geübt. Die Teilnehmenden haben einen alltagsbezogenen Ernährungsplan und ihr persönliches Work-Life-Balance-Modell erstellt. Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse tragen sie in der Zukunft eigenständig zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei.

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit hohen psychischen und mentalen Anforderungen und Belastungen im Beruf.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar  
**„Bildungsurlaub: Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und tiergestützter Intervention“**

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 A72-122034, bis 07.05.2025; ab 14.07.2025 AZ: II A7 Ref1-129409, bis 13.07.2027)
- Brandenburg (AZ: 45.16-62637, bis 05.09.2025; AZ: 45.16-63397, bis 20.11.2026)
- Bremen (AZ: 23-17 2025/157, bis 13.04.2027)
- Hamburg (nur für St. Martin AZ: HI 43-3/406-07.5, 60979; bis 06.07.2028) 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 (AZ: III7-55n-4145-1436-24-0474, bis 24.04.2026)
- Niedersachsen (AZ: B25-130779-78, bis 31.12.2027)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2488/24, bis 01.09.2026)
- Saarland (unbefristet anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2023-1031 bis 04.12.2025)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/35856, bis 31.08.2027)
- Thüringen (AZ: 27-0342-3996, 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.

# Ablaufplan



## Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag durch Achtsamkeit in der Natur und tiergestützte Intervention

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.

**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