

# Ablaufplan

Mit Shinrin Yoku und Qigong die Stressbewältigungskompetenz stärken im faszinierenden  
China



## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet den  
**Bildungsurlaub: Mit Shinrin Yoku und Qigong die Stressbewältigungskompetenz stärken im faszinierenden China**

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

- 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: B26-136594-11, bis 14.09.2026)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, 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



Stempel & Unterschrift DAWG

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer\*in

# Ablaufplan

Mit Shinrin Yoku und Qigong die Stressbewältigungskompetenz stärken im faszinierenden  
China



## Stundenplan

Die Teilnehmenden tauchen einerseits in die japanische Tradition des Waldbadens (Shinrin Yoku) ein und erkunden andererseits die Wurzeln der Achtsamkeitspraxis des Qigong in der chinesischen Kultur. Sie beschäftigen sich im Seminarteil intensiv mit der Entstehung und Bewältigung von Stress und vertiefen ihr Verständnis für das Waldbaden und das Achtsamkeitstraining an typischen chinesischen Orten der Achtsamkeit. Die Teilnehmenden erleben die chinesische Landschaft und spirituelle Stätten und lernen gleichzeitig die Städte, Kultur und Traditionen des Landes kennen. Eine deutsche Qigong-Lehrerin mit über 25 Jahren Erfahrung im Qigong begleitet die gesamte Reise. Sie führt die Teilnehmenden in die Grundlagen und Feinheiten dieser traditionellen chinesischen Praxis ein. Inhaltliche Ziele der Reise sind dabei die Stärkung von Körper und Geist, die Förderung von Achtsamkeit und Stressbewältigung und die Förderung der kulturellen Sensibilität.

Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt des Bildungsurlaubes ist es, Warnsignale von stressbedingten Krankheiten und Burnout frühzeitig zu erkennen und mit gezielten Entspannungstechniken eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen. Die Teilnehmenden lernen Theorie und Praxis zu Stressentstehung, Burnout und Stressmanagement kennen. Sie setzen sich mit gesellschaftlichen Entwicklungen auseinander und üben mit Qigong und Achtsamkeit in der Natur anerkannte Methoden zur Stressbewältigung ein.

**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.

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
TAG 5 Seminar und Abendprogramm		
9.00 - 12:15	Einführung in das Thema - Übersicht über Inhalte des Bildungsurlaub - Achtsamkeitstraining, Stressmanagement und Qigong-Übungen zur eigenen Gesundheitsprävention, Stärkung der Stressbewältigungskompetenz und Vermittlung im beruflichen Kontext	4
	Einführung Stressmanagement - Vortrag - politische Bildung	
13:00 - 14:30	verschiedene Stresstypen, eigene Stressoren am Arbeitsplatz erkennen, Stressverstärker und eigene Ressourcen erkunden	2
	Gesunderhaltung durch Achtsamkeitstraining, Waldbaden und Qigong - Entstehung, Wurzeln aus der chinesischen Gesundheitslehre TCM Qigong, Forschungen zur Stressbewältigung in der Natur, Waldmedizin	
Ausflug zur Stadtmauer und Parkanlagen		
17:00 - 18:30	Qigong - Theorie und Praxis	2
Abendessen und Abendprogramm (Bell Tower, Muslim Street)		
TAG 6 Seminar		
9.00 - 12.15	Qigong - Theorie und Praxis	4
	Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion	
13:00 - 16:15	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt.	4
	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.	
Abendessen und Abendprogramm (City Wall, Grand Tang Dynasty Everbright City)		

# Ablaufplan

Mit Shinrin Yoku und Qigong die Stressbewältigungskompetenz stärken im faszinierenden  
China



TAG 9 Seminar und Waldbaden in den Wudang Bergen		
9.00 - 12.15	Qigong Praxis	4
	Das Konzept der Achtsamkeit, Forschungsergebnisse zum Nutzen von Achtsamkeitspraxis in der Prävention und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Beruf	
	Das Konzept der Achtsamkeit : Achtsamkeit im Buddhismus	
	Praxisübungen: verschiedene Formen der Achtsamkeit	
13:00 - 16:15	Waldbaden Praxis	4
	gesellschaftspolitisches Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und staatlicher Gesundheitsförderung - politische Bildung	
	Praxis - Formen der Achtsamkeit, Meditation & Bewegung	
Abendessen und Abendprogramm		
TAG 10 Seminar und Abendprogramm		
9.00 - 12.15	Qigong Praxis	4
	Die besondere Rolle der Natur bei der Stressbewältigung - Vortrag	
	Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung.	
13:00 - 16:15	Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung.	4
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion - politische Bildung	
Abendessen und Nachtflug nach Shanghai		
TAG 11 Seminar und Abendprogramm		
9.00 - 12.15	Qigong Praxis	4
	Überblick Burnout und Auswirkungen auf die Gesellschaft, Auswirkungen auf zukünftige Leistungsfähigkeit der Gesellschaft, Langzeitwirkungen durch Stress - Filmausschnitte und Reflexion - politische Bildung	
	Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf, Wie sieht meine Übungspraxis aus? Rahmenbedingungen zu Hause, Beispiele	
13:00 - 16:15	Übungen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz - mit Unterstützung der Natur - für Indoor und Outdoor - praktische Übungen	4
	Transfer in den Berufsalltag	
	Auswertung, Fragen zum Teilnehmer-Manual, Umsetzungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag, Feedback	
Abschlussdinner und Kulturprogramm		
TAG 12 Rückreise		
		Unterrichtseinheiten gesamt: 40