

# Ablaufplan



## Bildungsurlaub: Sommer-Achtsamkeits-Retreat Frankreich

In dieser Seminarwoche tauchen die Teilnehmenden in die Welt der Achtsamkeit ein und lassen sich dabei von der Lebensphilosophie des bekannten vietnamesischen Mönch Thich Nath Than in Toulouse inspirieren. Wie Achtsamkeit konsequent in den Alltag eingebaut werden kann, wie diese den individuellen und Berufsalltag bereichert und wie dadurch Stress reduziert wird, erleben die Teilnehmenden in dieser Seminarwoche. Es wird ein Handwerkszeug vermittelt, das die Teilnehmenden darin unterstützt mit beruflichen Anforderungskonstellationen (u.a. Erhaltung der Leistungsfähigkeit, Erhöhung der Entscheidungs- und Lösungskompetenz, Verbesserung der Konfliktfähigkeit) besser umgehen zu können.

**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 Mitarbeitenden).

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar

### **„Bildungsurlaub: Sommer-Achtsamkeits-Retreat Frankreich“**

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

- Bremen (AZ: 23-17 2025/335, bis 29.06.2027)
- 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.
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-3686, bis 29.06.2027)
- Niedersachsen (AZ: B26-137529-91, bis 31.12.2028)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/1540/25, bis 28.06.2027)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2025-1841, bis 29.06.2028)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4509, 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

Stempel & Unterschrift DAWG  
Tel. 06341 80 898 30  
info@waldbaden-akademie.com  
www.waldbaden-akademie.com



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

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](http://www.waldbaden-akademie.com) • [info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com)

# Ablaufplan



## Bildungsurlaub: Sommer-Achtsamkeits-Retreat Frankreich

### Stundenplan: Sommer Achtsamkeits-Retreat Frankreich - Achtsamkeitstraining für einen herausfordernden Berufsalltag

In dieser Seminarwoche tauchen die Teilnehmenden in die Welt der Achtsamkeit und Meditation als Methoden der Stressbewältigung ein. Ausgehend von der Lebensphilosophie des vietnamesischen Mönch Thich Nath Than, wird in dieser Seminarwoche neben theoretischen Einheiten, Achtsamkeit mit verschiedenen Methoden eingeübt. Es geht darum, Methoden zur Stressreduktion zu erlernen und diese in den eigenen Alltag einzubauen und zu erfahren wie Achtsamkeit die Teilnehmenden selbst, ihre Familien und Ihren Berufsalltag bereichert, wie dadurch Stress reduziert und ein harmonischer Alltag erlebt wird.

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, z.B. in gesundheitsfördernden, sozialen, medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen. Die Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte ist ebenso geeignet zur Weitergabe und Anwendung der Inhalte im jeweiligen beruflichen Kontext für Arbeitnehmer/innen, die in sozialen, pädagogischen, medizinischen u.ä. Bereichen arbeiten.

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.

Zeit	Inhalt	UE
<b>TAG 1</b>		
09:00 - 10:30	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung	2
10:45 - 12:15	Das Konzept der Achtsamkeit - Was ist Achtsamkeit? Was verbindest du mit Achtsamkeit?" Theorie 1: Forschungsergebnisse zum Nutzen von Achtsamkeitspraxis in der Prävention und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Beruf Theorie 2: Achtsamkeit im Buddhismus - Grundlagen der Achtsamkeit	2
13:30 - 15:00	Achtsamkeits-Test; Transfer in den Berufsalltag	1
	Achtsamkeitsübungen - Achtsamkeit auf den Körper	1
15:15 - 16:45	Einführung Gesundheit, Salutogenese und Resilienz	1
	Einführung in Ökonomie, Ökologie, Soziales und Kultur des Landes	1
<b>TAG 2</b>		
09:00 - 10:30	Atemübungen, Achtsamkeitsübungen in der Natur	1
	Stress und unsere moderne Gesellschaft	1
10:45 - 12:15	Stress verstehen - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker, Ressourcen	2
13:30 - 15:00	Theoretischer Input: "Was ist Meditation? - Warum meditieren?"	2

# Ablaufplan



## Bildungsurlaub: Sommer-Achtsamkeits-Retreat Frankreich

15:15 - 16:45	Theorie zu Alltagsautomatismen Die 5 Säulen der Achtsamkeit	2
<b>TAG 3</b>		
09:00 - 10:30	verschiedene Formen der Achtsamkeit	2
10:45 - 12:15	Einsatz von Pilotprojekten und Programmen der Krankenkassen (u.a.) im betrieblichen Gesundheitsmanagement	2
13:30 - 15:00	Achtsamkeitsübungen im eigenen Berufsalltag nutzen und einsetzen	2
15:15 - 16:45	Achtsamkeitsübungen Praxis	2
<b>TAG 4</b>		
09:00 - 10:30	Praxisvertiefung - Achtsamkeit	2
10:45 - 12:15	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	2
13:30 - 15:00	Körperübungen für den Beruf kennenlernen und gezielt einsetzen	2
15:15 - 16:45	Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf Wie sieht meine Übungspraxis aus? Rahmenbedingungen zu Hause, Beispiele	2
am Abend	Video "Heilkraft der Meditation" o.a.	
<b>TAG 5</b>		
09:00 - 10:30	Erarbeitung eigener Einheiten Achtsamkeitstraining im eigenen beruflichen Kontext	2
10:45 - 12:15	Transfer in den Berufsalltag	2
13:30 - 15:00	Befindlichkeiten, Wünsche Abschussübung, "Zielformulierung zur Integration von Achtsamkeit in den eigenen Alltag	2
15:15 - 16:45	Auswertung und Abschluss	2
<b>TAG 6 Ausflug oder Freizeit</b>		
<b>Gesamt:</b>		<b>40 UE</b>