

# Ablaufplan

“Stressprävention und mehr Stärke mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga”



## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet den  
**Bildungsurlaub “Stressprävention mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga”**

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

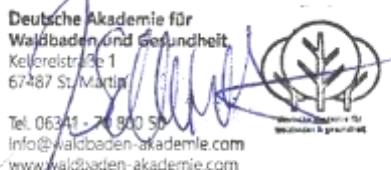
- Berlin (nur Österreich - AZ: II A74-124913, bis 12.05.2026)
- Brandenburg (Deutschland, Österreich, Italien AZ: 45.16-62636, bis 19.06.2026)
- Bremen (alle Orte AZ: 23-17 2024/562, bis 13.10.2026)
- Hamburg (Deutschland, Österreich, Italien AZ: HI 43-3/406-07.5, 64885, bis 14.10.2028)
- Hessen (Österreich AZ: III7-55n-4145-1436-24-0648, bis 12.05.2026)
- Niedersachsen (Dtl: AZ: B24-127413-35, bis 31.12.2026; Österreich AZ: B24-124564-73, bis 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (alle Orte AZ: 7774/1010/24, bis 12.05.2026)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, Unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (Österreich, Deutschland AZ: 207-53502-2025-1840, bis 23.03.2028)
- Thüringen (AZ: 27-0342-5027, 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. Die Anerkennung bezieht sich ausschließlich auf Veranstaltungen die weniger als 500 km von Nordrhein-Westfalen entfernt stattfinden.

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

**Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.**



Stempel & Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer\*in

# Ablaufplan

**"Stressprävention und mehr Stärke mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga"**



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>09:00 - 12:15</b>	Begrüßung, Inhalte, Kennenlernendes Kursleiters und der Kursteilnehmer, Geschichte des Waldbadens und Heilkräfte der Natur - Vortrag	4
<b>13:30 - 16:45</b>	Das Konzept der Achtsamkeit – Theorie, Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Vortrag	3
<b>17:00 - 17:45</b>	Yoga - Praxis	1
<b>TAG 2</b>		
<b>am Morgen</b>	Yoga - Praxis	1
<b>09:00 - 12:15</b>	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Theorie, Praxis, Die 5 Säulen der Achtsamkeit - Vortrag	4
<b>13:30 - 16:45</b>	Waldbaden – Praxis, Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem – Vortrag, Yoga - Praxis	4
<b>TAG 3</b>		
<b>am Morgen</b>	Yoga - Praxis	1
<b>09:00 - 12:15</b>	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat, Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag	4
<b>13:30 - 16:45</b>	Waldbaden - Vortrag und Praxis, Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat, Yoga - Praxis	4
<b>TAG 4</b>		
<b>am Morgen</b>	Yoga - Praxis	1
<b>09:00 - 12:15</b>	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat, Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag	4
<b>13:30 - 16:00</b>	Waldbaden - Vortrag und Praxis, Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat	3
<b>16:00 – 16:45</b>	Yoga - Praxis	1
<b>TAG 5</b>		
<b>am Morgen</b>	Yoga - Praxis	1
<b>09:00 - 12:15</b>	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld – Vortrag, Waldbaden – Praxis, Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase	4
<b>13:30 - 16:00</b>	Transfer in den Alltag, Auswertung, Abschluss und Ausblick	4
<b>16:00 – 16:45</b>	Yoga - Praxis	
<b>Gesamt:</b>		<b>44 UE</b>
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		