



Ablaufplan

Bildungsurlaub: Achtsamkeitstraining und mystisches Waldbaden in Schottland - für mehr Stärke im herausfordernden Berufsalltag

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 und an Kursleiter*innen für Waldbaden, die ihre Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen wollen.

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar
Achtsamkeitstraining und mystisches Waldbaden in Schottland - für mehr Stärke im herausfordernden Berufsalltag (6 Tage BU)

Ich: _____

Wohnhaft in: _____

nehme 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 A75-125452, bis 06.10.2026)
- Brandenburg (AZ: 46.14-58457, bis 12.10.2025; AZ: 45.16-62633, bis 10.10.2026)
- 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 (III7-55n-4145-1436-24-0535, bis 06.10.2026)
- Niedersachsen (AZ: B24-125739-19, bis 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2243/24, bis 06.10.2026)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, Unbefristet)
- Schleswig-Holstein (AZ: 10 Tage WBG/B/37047, bis 10.10.2026)
- Thüringen (AZ: 27-0342-5025, 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 SÖNNECK
Unterschrift DAWG
Tel. 06341 - 70 800 50
info@waldbaden-akademie.com
www.waldbaden-akademie.com



Unterschrift Teilnehmer*in

Ablaufplan

Bildungsurlaub: Achtsamkeitstraining und mystisches Waldbaden in Schottland - für mehr Stärke im herausfordernden Berufsalltag

Bildungsurlaub: Achtsamkeitstraining und mystisches Waldbaden in Schottland - für mehr Stärke im herausfordernden Berufsalltag

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 und an Kursleiter*innen für Waldbaden, die ihre Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen wollen.

Uhrzeit	Inhalt	UE
TAG 1 Anreise, Begrüßung, Einführung		
09:00 - 12:15	Einführung in das Seminar, Basis für gemeinsames Lehren & Lernen schaffen - Vortrag	4
	Einführung Stressmanagement - Vortag	
13:30 - 16:45	Kennenlernen der Region - Vortrag	4
	Was ist Waldbaden - Theorie und Praxis	
TAG 2		
am Morgen	Achtsamkeitsübungen am Morgen	1
9:00 - 12:15	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker - Vortrag	4
	Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion - Vortrag	
13:30 - 16:45	Die besondere Rolle der Natur bei der Stressbewältigung - Vortrag	4
	Entspannung und Achtsamkeit - Theorie und Praxis	
TAG 3		
am Morgen	Achtsamkeitsübungen am Morgen	1

Ablaufplan

Bildungsurlaub: Achtsamkeitstraining und mystisches Waldbaden in Schottland - für mehr Stärke im herausfordernden Berufsalltag

09:00 - 12:15	Achtsamkeit und deren gesundheitliche Wirkung, Formen der Gesundheitsförderung - Vortrag	4
	Waldbadeneinheit Achtsamkeit in der Natur - Theorie und Praxis	
13:30 - 16:30	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt - Vortrag	2
15:15 - 16:45	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren - Theorie und Praxis	2

TAG 4

am Morgen	Achtsamkeitsübungen am Morgen	1
09:00 - 12:15	Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung - Vortrag	4
	Selbstmanagement und Nachhaltigkeit - Vortrag	
ab 13:30 - ca. 19.00 Uhr inclusive	Wanderung zu Kraftorten der Region mit Meditationen, Geschichten und Märchen, Picknick	3
	Meditation - Theorie	
	Meditation - Praxis	
am Abend	Nachtwaldbaden mit Geschichten und Märchen - freiwilliges Angebot	

TAG 5

am Morgen	Achtsamkeitsübungen am Morgen	1
09:00 - 12:15	Waldbaden, Ernährung, Schlaf, Hormonregulierung - Referat	4
	Bedürfnispyramide nach Maslow - eine Erforschung menschlicher Motivationsstrukturen, Selbstverwirklichung als Krankheitsprävention - Vortrag	
	Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf - Methodik und Didaktik - Vortrag und Praxis	
13:30 - 16:45	Transfer in den Berufsalltag - Vortrag	4
	Globale Naturgesetze zu Vielfalt, Wechselwirkungen in Systemen und Wachstum - Vortrag	
am Abend	Besuch einer Destillerie - historische Entwicklung, Brauchtum	

TAG 6

am Morgen	Achtsamkeitsübungen am Morgen	1
09:00 - 15:00	Wanderung - Sein in der Natur - Steinkreise - Naturverbindung, Stärkung der Resilienz und eigenen Stressbewältigungskompetenzen	
	Regionalgeschichte, Natur - Theorie	4



Ablaufplan

Bildungsurlaub: Achtsamkeitstraining und mystisches Waldbaden in Schottland - für mehr Stärke im herausfordernden Berufsalltag

	Sein in der Natur - Praxis	
15:15 - 16:45	Abschlussfeedback und Rückfallprävention	2
TAG 7 Abreise		
	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten	
Gesamt:		50 UE

*Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung
www.waldbaden-akademie.com | info@waldbaden-akademie.com*