

Ablaufplan



Bildungsurlaub: Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp

In diesem Bildungsurlaub erfahren die Teilnehmenden, was Stress ist, wie er entsteht und sich negativ auf den Körper und die Gesundheit auswirkt. Oft werden erste Warnsignale des Körpers in einem herausfordernden Alltag nicht mehr wahrgenommen und Erschöpfungszustände bis hin zu einem Burnout schränken das Leben fortan ein. Das Ziel dieser Bildungswoche ist, Stressoren rechtzeitig zu erkennen und mit der Lehre von Dr. Kneipp sowie Achtsamkeit in der Natur eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen. Sie werden eine vollkommen neue Verbindung zur Natur und sich selbst mit all Ihren Organismen aufbauen und Ihre Kraft und Lebendigkeit hautnah erleben und spüren. Sie erhalten zudem wertvolle Tipps zur effektiven Rückfallprophylaxe mit Hilfe der vielen Übungen, dem umfangreichen Skript und verschiedenen Handouts.

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 Kneipp“

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 A72-122036, bis 11.06.2025; ab 23.06.2025 AZ: II A7-129411, bis 22.06.2027)
- Brandenburg (AZ: 46.14-59848, bis 21.11.2025)
- Bremen (AZ: 23-17 2024/578, bis 06.10.2026)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 59585, bis 29.06.2028)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-0659, bis 14.04.2026; AZ: III7-55n-4145-1436-26-0177 bis 12.04.2028)
- Niedersachsen (AZ: B25-130776-50, bis 31.12.2027)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2756/24, bis 06.10.2026)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, Unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2026-161, bis 13.04.2028)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/32894, bis 30.09.2026)
- Thüringen (AZ: 23-0342-3995 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



Bildungsurlaub: Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp

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

Ablaufplan



Bildungsurlaub: Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp

Stundenplan: Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp - zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit in der modernen Arbeitswelt

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.

Uhrzeit	Inhalt	UE
TAG 1		
09:00 - 12:15	Einführung in das Thema Stress verstehen (allgemein) - Vortrag	4
	Stress verstehen (allgemein) Do-In-Übungen am Arbeitsplatz - Praxis	
13:30 - 17:00	Stress verstehen (individuell) - Vortrag	4
	Waldbaden auf dem Baumwipfelpfad - Praxis	
TAG 2		
09:00 - 12:15	Die überforderte Gesellschaft - inkl. Schlossführung - Praxis	4
	Raus aus dem Teufelskreis mit Kneipp und Waldbaden - Referat	
13:30 - 17:00	Lebensordnung nach Kneipp - Impuls	4
	Kosten/Belastungen für die Gesellschaft - Vortrag	
TAG 3		
09:00 - 12:15	Waldbaden, Ernährung und Synergien von Kneipp - Referat	4
	Stressbewältigung am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit in der Natur - Theorie und Praxis	

Ablaufplan



Bildungsurlaub: Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp

13:30 - 17:00	Waldbaden und Wasseranwendungen - Praxis	4
	Anti-Stress-Verordnung - Vortrag	
TAG 4		
09:00 - 12:15	Kneippverordnung für den Alltag - Vortrag	4
	Waldbaden und Kneipp - Vortrag	
13:30 - 17:00	Waldbaden -Bewegte Einheiten - Praxis	4
	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur - Praxis	
TAG 5		
09:00 - 12:15	Bewegung und Entspannung auf Rezept - Vortrag	4
	Transfer in den Berufsalltag Theorie und Praxis	
13:30 - 17:00	Waldbaden und Achtsamkeit - Praxis	4
	Abschlussfeedback und Rückfallprävention	
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Gesamt:		40 UE
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com		