

# Ablaufplan

Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku in Japan



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
www.waldbaden-akademie.com

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet die Reise  
**Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku in Japan (5 Tage  
Bildungsurlaub)**

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 A73-124166, bis 09.05.2026)
- Brandenburg (AZ 45.16-63395 bis 24.05.2026)
- Bremen (AZ: 23-17 2026/326, bis 16.05.2028)
- 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-4145-1436-25-2569, bis 22.05.2026)
- Niedersachsen (AZ: B26-135204-14, bis 24.05.2026)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFVG, Unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2025-1414; bis 15.05.2028)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/36121, bis 24.05.2026)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4288, unbefristet)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/1920/26, von 15.05.2026 bis 14.05.2028)

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

# Ablaufplan

## Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku in Japan



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
www.waldbaden-akademie.com

Stempel & Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer\*in

### Stundenplan: Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku in Japan

(Bitte sprechen Sie uns bezüglich der Flugbuchung am letzten Tag nochmals vor Buchung an. Danke)

Die Teilnehmenden tauchen ein in die japanische Tradition des Shinrin Yoku und erkunden die Wurzeln des Waldbadens und der Achtsamkeitspraxis in der japanischen Kultur. Sie beschäftigen sich im Seminarteil mit der Entstehung und Bewältigung von Stress und lernen bzw. vertiefen das Waldbaden und Achtsamkeitstraining an typischen japanischen Orten der Achtsamkeit. Das Erleben der japanischen Heilwälder und spirituellen Orte wird verbunden mit dem Kennenlernen von Städten, Kultur und Traditionen des Landes.

**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
<b>TAG 1</b>		
<b>Anreise</b>		
<b>TAG 2</b>		
<b>Tokio - Ankommen, Kennenlernen, Stadtführung Tokio</b>		
<b>TAG 3</b>		
<b>Seminar und Ausflug</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Seminarinhalte, Erwartungen	<b>4</b>
	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	
	Übungen am Arbeitsplatz - Theoretische Anleitung	
<b>13:00 - 18:30</b>	Was ist Waldbaden? Entstehung, Forschung, Waldmedizin und Prävention - Vortrag	<b>4</b>
	Praxis Waldbaden im japanischen Garten (Ausflug)	
<b>TAG 4</b>		
<b>Japanische Alpen - Reisezeit und Seminar - Fahrt in die japanischen Alpen</b>		
<b>13:00 - 16:15</b>	Das Konzept der Achtsamkeit - Theorie und Vortrag	<b>4</b>
	Achtsamkeit auf den Körper - Praxis	

# Ablaufplan

## Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku in Japan



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
www.waldbaden-akademie.com

<b>16:30 - 18:00</b>	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker - Vortrag	<b>2</b>
<b>19:00 - 20:30</b>	Wasser- und Klimatherapie - Wirkungen auf Körper und Psyche - Impuls und Praxis	<b>2</b>
<b>TAG 5</b>		
<b>Seminar Akasawa Heilwald - Fahrt zum Akasawa Heilwald / Waldtherapiezentrum</b>		
<b>10:45 - 12:15</b>	Japanische Heilwälder und Waldtherapiezentren (Ausflug) - Vortrag	<b>2</b>
<b>13:00 - 14:30</b>	Verschiedene Formen der Achtsamkeit - Praxis	<b>2</b>
<b>14:45 - 16:15</b>	Deutsche Einflüsse auf das japanische Waldbaden - Vortrag	<b>2</b>
<b>19:30 - 21:00</b>	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag	<b>2</b>
<b>TAG 6</b>		
<b>Fahrt nach Kyoto und Stadtführung</b>		
<b>TAG 7</b>		
<b>Kyoto - Alte Hauptstadt - Zen-Buddhismus in Japan</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Grundlagen der Achtsamkeit - Die 5 Elemente der Achtsamkeit und die Verbindung zu japanischer Kultur und Zen-Buddhismus	<b>4</b>
	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur, Wirkung der Terpene auf Körper und Geist - Vortrag und Workshop	
<b>14:00 - 15:30</b>	Buddhistischer Tempelgarten: verschiedene Formen der Achtsamkeit - Praxis	<b>2</b>
<i>Fahrt nach Koyasan, Ankommen, gemeinsames Abendessen in der Pilgerherberge</i>		
<b>TAG 8</b>		
<b>Koyasan - buddhistische Klosteranlage - Achtsamkeit und Waldbaden</b>		
<b>6:30 - 8:00</b>	Meditation und Achtsamkeitsübungen - Praxis	<b>2</b>
<b>09:00 - 10:30</b>	Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf Wie sieht meine Übungspraxis aus? Rahmenbedingungen zu Hause - Praxis	<b>2</b>
<i>Pause und Erkundung des Friedhofs und der Tempelanlagen - Übungen zum Waldbaden</i>		
<b>12:30 - 14:00</b>	Besuch Friedhof und Tempelanlagen - Waldbaden - Praxis	<b>2</b>
<b>15:00 - 16:30</b>	Die Wege der Achtsamkeit - Teezeremonie	<b>2</b>
<b>16:45 - 18:15</b>	Umsetzungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag	<b>2</b>
	Zielformulierung, Auswertung	
<b>TAG 9</b>		
<b>Buddistisches Kloster - Achtsamkeit und Waldbaden</b>		
<b>TAG 10</b>		
<b>Rückreise</b>		

# Ablaufplan

Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku in Japan



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

Gesamt:

40 UE