

Ablaufplan

Leinen Los – Resilienztraining auf dem Segelschiff



Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar
„Leinen Los – Resilienztraining auf dem Segelschiff“ (6 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 A75-127347, 20.09.2026)
- Brandenburg (AZ 45.15-65153 bis 25.07.2026)
- Bremen (AZ: 23-17 2025/277, bis 17.05.2027)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-2275, bis 20.09.2026)
- Niedersachsen (AZ: B26-137466-50, bis 31.12.2028)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/1879/26, bis 06.06.2028)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, Unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2025-452, bis 06.07.2027)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/37051, bis 10.05.2026)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4739, 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. 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 - 70 800 50
info@waldbaden-akademie.com
www.waldbaden-akademie.com

Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer*in

Ablaufplan

Leinen Los – Resilienztraining auf dem Segelschiff



Stundenplan: Leinen Los - Resilienztraining auf dem Segelschiff

Das Seminar richtet sich am Menschen, die für sich selbst einen intensiven Lern- und Entwicklungsimpuls suchen, die ihre Resilienz stärken möchten und dieses Wissen in ihrem beruflichen Umfeld weitergeben möchten. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den Auslösern von Stress, eigenen Bedürfnissen, Denkmustern und Ressourcen. Sie lernen die Resilienzurzeln des Menschen kennen und stärken ihre eigene Resilienz, Achtsamkeit und Gelassenheit für den herausfordernden Berufsalltag unter besonderer Berücksichtigung des Resonanzraums Natur und Mensch. Auf dem Segelschiff wird genau wie an Land gearbeitet. Die Seminareinheiten werden über den Tag verteilt in die Abläufe an Bord oder in Landgänge eingebunden. Das gemeinsame Leben an Bord gibt dabei besondere Lernimpulse.

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.

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.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 1 - Ankommen		
19:00 - 20:30	Begrüßung, Vorstellung Schiff, Seminarinhalte und Kennenlernen	2
Tag 2 - Der Resilienzbaum, Achtsamkeit		
08:30 - 11:45	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem	4
	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker	
14:00 - 17:15	Resilienz, Salutogenese und Natur - Warum und wie passt das zusammen? - Vortrag	4
	Der Resilienzbaum, 7 Faktoren der Resilienz (Resilienz-Wurzeln); Resilienzwurzel "Achtsamkeit" - Theorie	
19:15 - 20:00	Achtsamkeit - Praxis	1
Tag 3 - Optimismus und Akzeptanz		
08:30 - 11:45	Resilienzwurzel "Optimismus" und "Akzeptanz" - Vortrag	4
14:00 - 17:15	Resilienzwurzel "Optimismus" und "Akzeptanz" - Theorie und Praxis	4
	Resilienz und Salutogenese - Entwicklungen und Forschung in Deutschland und Europa - Vortrag	
19:00 - 20:00	Resilienz und Gesundheit - Filmpräsentation	1
Tag 4 - Selbstwirksamkeit		
08:30 - 11:45	Resilienzwurzel "Selbstwirksamkeit" - Vortrag	4
	Welche Kompetenzen kann ich für meinen beruflichen Alltag besser nutzen und ausbauen? - Praxis	
14:00 - 17:15	Nachhaltigkeit und Klimaschutz - Theorie und Workshop	4
	Coping Strategien - Vortrag	

Ablaufplan

Leinen Los – Resilienztraining auf dem Segelschiff



19:00 - 20:30	Auswirkungen von Stress auf die Ernährung; Synergien von Bewegung und Ernährung - Vortrag	2
Tag 5 - Neue Wege - Kreatives Lösungsdenken und Beziehungspflege		
08:30 - 10:00	Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" - Vortrag	2
10:30 - 15:30	Landgang, Ausflug mit Besichtigung, Mittagspause	
	Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" - Praxis	1
15:45 - 17:15	Resilienzwurzel "Beziehungspflege" - Vortrag	2
19:00 - 20:30	Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag stärkende Beziehungen pflegen und bei Herausforderungen Unterstützung finden? - Praxis	2
Tag 6 - zielorientiertes Handeln		
08:30 - 11:45	Resilienzwurzel "zielorientiertes Handeln" - Theorie - Praxis	4
14:00 - 17:15	Kognitive Umstrukturierung (nach K. Byron) - Praxis	4
	Natur-Resilienz-Trainings - Methodik und Didaktik - Vortrag	
Tag 7 - Eigene Konzepte, Abschluss		
08:30 - 11:45	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells - Vortrag	4
	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Workshop	
12:30 - 15:45	Einheiten Naturresilienztraining im eigenen beruflichen Kontext - Praxis	4
	Abschlussreflexion, Auswertung - Wie möchte ich künftig das Erlernete für mich persönlich besser nutzen?	
	Täglich Morgenroutinen an Bord, Arbeitsaufträge	
Gesamt		53 UE