

# Ablaufplan



## Stressprävention und Achtsamkeit im Böhmerwald und Bayern

In dem Bildungsurlaub beschäftigen sich die Teilnehmenden in theoretischen und praktischen Einheiten intensiv mit dem eigenen Stressverhalten und der Stressbewältigung und stärken ihre Achtsamkeit und Resilienz im beruflichen Alltag. Die Einheiten finden sowohl im Seminarraum, als auch in der Region Böhmerwald und Bayrischer Wald, dem größten zusammenhängenden Waldgebiet in Mitteleuropa, statt. Gemeinsam entdecken die Teilnehmenden die Waldnatur und die Kultur der Region und nutzen die Möglichkeiten zur intensiven Wahrnehmung der Natur, der Ruhe und zur Stärkung der eigenen Resilienz und Achtsamkeit.

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.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar  
"Bildungsurlaub: Stressprävention und Achtsamkeit im Böhmerwald und Bayern"

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 A 74 - 133453, bis 27.04.2029)
- Brandenburg (AZ: 45.16-65477, bis 01.05.2026)
- 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 (AZ: III7-55n-4145-1436-24-0544, bis 28.04.2026; AZ: III7-55n-4145-1436-26-0249, bis 26.04.2028)
- Niedersachsen (AZ: B24-125744-46, bis 31.12.2026))
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/1907/26, von 27.04.2026 bis 26.04.2028)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2024-121, bis 29.04.2026; AZ: 207-53502-2026-111, bis 27.04.2028)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4469, 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 Teilnehmer\*in

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Kellereistraße 1 • 67487 St. Martin • Tel.: 06323 80 898-30 • Fax.: 06323 80 898-59

[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com) • [info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com)

# Ablaufplan



## Stressprävention und Achtsamkeit im Böhmerwald und Bayern

### *Stundenplan: Stressprävention und Achtsamkeit im Böhmerwald und Bayern - Impulse zur Gesundheitsförderung in einer komplexen Arbeitswelt*

In dem Bildungsurlaub beschäftigen sich die Teilnehmenden in theoretischen und praktischen Einheiten intensiv mit dem eigenen Stressverhalten und der Stressbewältigung und stärken ihre Achtsamkeit und Resilienz im beruflichen Alltag. Die Einheiten finden sowohl im Seminarraum, als auch in der Region Böhmerwald und Bayerischer Wald, dem größten zusammenhängenden Waldgebiet in Mitteleuropa, statt. Gemeinsam entdecken die Teilnehmenden die Waldnatur und die Kultur der Region und nutzen die Möglichkeiten zur intensiven Wahrnehmung der Natur, der Ruhe und zur Stärkung der eigenen Resilienz und Achtsamkeit.

**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.

Uhrzeit	Inhalt	UE
<b>TAG 1</b>		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Kursteilnehmer	4
	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	
13:30 - 16:45	Stress verstehen (individuell) - Vortrag	4
	Wissenschaftlicher Hintergrund zu Shinrin Yoku – 10 Jahre Forschung in Japan, Waldbaden - Theorie und Praxis	
	Resilienzwurzel "Achtsamkeit" - Praxis	
<b>TAG 2</b>		
<b>Ausflug in den Nationalpark Bayerischer Wald: Wanderung durch eines der ältesten Urwaldgebiete Deutschlands</b>		
09:00 - 12:15	Einführung in das Thema Resilienz im beruflichen Kontext - Der Resilienzbaum - Vortrag	4

# Ablaufplan



## Stressprävention und Achtsamkeit im Böhmerwald und Bayern

	Resilienz und Salutogenese - Entwicklungen und Forschung in Deutschland und Europa - Vortrag	
<b>13:30 - 14:15</b>	Resilienzwurzel "Optimismus" - optimistische Grundhaltung fördern - Vortrag	1
<b>14:15 - 18:00</b>	Wanderung durch eines der ältesten Urwaldgebiete Deutschlands (Nationalpark Bayerischer Wald und LSG Sumava, Wanderung ca. 2,5h)	
<b>inklusive</b>	Während der Wanderung praktischer Anteil zur Resilienzwurzel "Optimismus" - Praxis	1
<b>19:00 - 20:30</b>	Resilienzwurzel "Beziehungspflege" - Vortrag und Austauschformat	2
	Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag stärkende Beziehungen pflegen und bei Herausforderungen Unterstützung finden? - Lernformat und Praxis	
<b>TAG 3</b>		
<b>Wanderung im Nationalpark Sumava und Besuch des Informationszentrums</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Zusammenhang zwischen Stress, erhöhtem Cortisol-Spiegel und Schlaf - Vortrag	4
	Welche Kompetenzen kann ich für meinen beruflichen Alltag besser nutzen und ausbauen? - Lern- und Austauschformat	
<b>13:30 - 14:15</b>	Resilienzwurzel "Selbstwirksamkeit" - Vortrag	1
<b>14:15 - 18:00</b>	Wanderung im Nationalpark und Besuch des Informationszentrums (Wanderung ca. 2 h)	
<b>inklusive</b>	Nationalpark Sumava -Wildnisentwicklung - "Natur - Natur sein lassen" - Vortrag	2
<b>19:00 - 20:30</b>	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur - Vortrag	2
<b>TAG 4</b>		
<b>Stressbewältigung und Stressprävention durch Achtsamkeit und Naturerfahrungen</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur - Impulsvortrag und Austauschformat	4
	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur - Individualphase	
	Resilienzwurzel "Akzeptanz" - Praxis	
<b>13:30 - 16:45</b>	Resilienzwurzel - "Kreatives Lösungsdenken" - Vortrag	4
	Resilienzwurzeln "Kreatives Lösungsdenken" - Praxis	
	Das gesellschaftspolitische Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und staatlicher Gesundheitsförderung - Vortrag - Austauschformat	
<b>TAG 5</b>		
<b>Waldbaden zum Sonnenaufgang</b>		

# Ablaufplan



## Stressprävention und Achtsamkeit im Böhmerwald und Bayern

<b>am Morgen</b>	Waldbaden zum Sonnenaufgang	2
<b>09:00 - 12:15</b>	Resilienzwurzel "Zielorientiertes Handeln" - Vortrag	4
	Resilienzwurzel "Zielorientiertes Handeln" - Praxis	
	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lern- und Austauschformat	
<b>13:30 - 15:00</b>	Transfer in den persönlichen und beruflichen Alltag	3
<b>15:15 - 16:00</b>	Auswertung, Abschluss und Ausblick	
		<b>42 UE</b>
	Die praktischen Anteile finden je nach Wetter im Seminarraum und in der direkten Umgebung des Seminarhauses statt oder während der angegebenen Wanderungen.	
	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten	
<i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit   Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com   info@waldbaden-akademie.com</i>		