

Ablaufplan

Bildungsurlaub "Spooky Week in Irland - Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements in der Natur"



Im Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden, wie sie durch Mentaltraining und unter Einbeziehung der positiven Kraft der Natur sich selbst erfolgreich führen können und damit ihre Resilienz im Berufsalltag steigern können. Techniken für einen kreativeren Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen stehen im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs. Der Bildungsurlaub in Irland setzt neben dem mentalen Training zur Stärkung des Selbstmanagements einen Schwerpunkt auf Mythen, Meditationen, Phantasie Reisen und Bewegungseinheiten an besonderen Naturplätzen. Zusätzlich zum Bildungsurlaub werden auf freiwilliger Basis zwei Tage für intensive Ausflüge und die Verbindung mit schamanischen Traditionen und Praktiken genutzt.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben und die ihre Leistungsfähigkeit und mentale Stärke verbessern

Zielgruppe (Berlin, Brandenburg): 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 den
Bildungsurlaub "Spooky Week in Irland - Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements in der Natur"

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 A7-129408, bis 23.08.2027)
- Brandenburg (AZ: 45.16-66112, bis 24.08.2027)
- 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-4145-1436-25-1249, bis 23.08.2027)
- Niedersachsen (AZ: B25-131768-54, bis 31.12.2027)
- Rheinland-Pfalz (3 Tage Bildungsurlaub - AZ: 7774/2789/25, bis 23.08.2027)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2026-495; ab 30.08.26 bis 30.08.28)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/37331, 30.08.2026 – 05.09.2026)
- Thüringen (AZ: 1020-27-0342/114-24, unbefristet)
- Bremen (AZ: 23-17 2026/479, ab 31.08.2026 bis 30.08.2028)

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



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 • info@waldbaden-akademie.com

Ablaufplan

Bildungsurlaub "Spooky Week in Irland - Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements in der Natur"



Stempel & Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer*in

Stundenplan: Spooky Week in Irland - Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements in der Natur

Im Bildungsurlaub lernen und üben die Teilnehmenden, wie sie durch **Mentaltraining** und unter Einbeziehung der positiven Kraft der Natur sich selbst erfolgreich führen können und damit ihre Resilienz im Berufsalltag steigern können. Es werden Veränderungs- bzw. Entwicklungsprozesse angestoßen, Methoden und Techniken geübt, Denk- und Verhaltensmuster optimiert. Techniken für einen kreativeren Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen stehen im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode für mehr Gesundheit und zur Erlangung einer positiven Lebenseinstellung.

Der Bildungsurlaub in Irland setzt neben dem mentalen Training zur Stärkung des Selbstmanagements einen Schwerpunkt auf Mythen und schamanische Praktiken zur Persönlichkeitsentwicklung. Meditationen, Phantasiereisen und Bewegungseinheiten werden teilweise an besonderen Naturplätzen angeboten. Zusätzlich zum Bildungsurlaub werden zwei Tage für intensive Ausflüge und die Verbindung mit schamanischen Traditionen, Trommelbau genutzt.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben und die ihre Leistungsfähigkeit und mentale Stärke verbessern möchten.

Uhrzeit	Inhalt	UE
<i>individuelle Anreise am Vortag</i>		
TAG 1 - Einblick Mentaltraining		
am Morgen	Bewegungseinheit am Morgen	
09:00 - 12:15	Begrüßung, Inhalte, Kennenlernen der Teilnehmer	4
	Was ist Mentaltraining? - Theorie	
13:30 - 16:45	Stress verstehen (allgemein) - Vortrag	4
	Stress verstehen - (individuell) Dialogischer Vortrag	
	Die Kraft der Gedanken - Individual- und Gruppenphasen	

Ablaufplan

Bildungsurlaub "Spooky Week in Irland - Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements in der Natur"



	Bewusstes und Unbewusstes, Atemübung - Theorie	
TAG 2 Träume, Wünsche, Ziele		
am Morgen	Bewegungseinheit am Morgen	
09:00 - 12:15	Gedanken und Gefühle, Irrationale Gedanken und Glaubenssätze - Theorie und Individualphase	4
	Mein Lebenstraum - innere Bilder und Hemnisse - Theorie und Praxis	
13:00 - 19:00	Ausflug zu besonderem Kraftort mit Erkundung, Praxis und Pausen	
inclusive	Imagination und Visualisierung - Individualphase	4
	Arten von Zielen - Theorie und Praxis inkl. Gruppenphasen	
	Visualisierung eines festgelegten Ziels - Individualphase	
TAG 3 Selbst-Bewusst-Sein		
am Morgen	Bewegungseinheit am Morgen	
09:00 - 12:15	Die Kunst des Refrainings - Theorie	4
	Ressourcen, Stärken und Schwächen - Theorie und Praxis	
13:30 - 16:45	Autogenes Training, Schulung innerer Bilder	4
	Ressourcen, Stärken und Schwächen - Praxis	
TAG 4 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung		
am Morgen	Bewegungseinheit am Morgen	
09:00 - 12:15	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion - Vortrag und Austauschformat	4
	Problemlösung und konstruktives Denken - Theorie und Praxis	
13:00 - 18:00	Ausflug zu besonderem Ort mit Erkundung, Übungseinheiten; Pausen	4
	Widerstände auflösen, Archetypen - Praxis	
	Mentaltraining - Praxis	
19:00 - 20:30	Filmpäsenation - "Gegen die Wand - Rätsel Burnout, die überforderte Gesellschaft"	2
TAG 5 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung		
am Morgen	Bewegungseinheit am Morgen	
09:00 - 12:15	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur - Vortrag, Individual- und Gruppenphase	4
	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individualphase inkl. Austauschformat	
	Mentaltraining - Praxis	
13:30 - 16:45	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag	4

Ablaufplan

Bildungsurlaub "Spooky Week in Irland - Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements in der Natur"



	Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag - Lernformat	
TAG 6 Ausflug und weiteres Programm		
TAG 7 Ausflug und weiteres Programm		
Gesamt:		42 UE
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>		