

Ablaufplan



Bildungsurlaub: Natur-Entwicklungsreise Nepal - Selbstmanagement mit Mentaltraining lernen

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet den

**Natur-Entwicklungsreise Nepal - Selbstmanagement mit Mentaltraining lernen Bildungsurlaub:
„Mit Wald und Stille achtsamer und entspannter den Berufsalltag gestalten“**

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:

- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-26-2280, bis 22.10.2028)
- Niedersachsen (AZ: B24-125742-14, bis 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/3005/25, bis 23.10.2027)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, Unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2025-456, bis 24.10.2027)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/37314, 23.10.2026 bis 01.11.2026; AZ: WBG/B/37315, 02.11.2026 bis 11.11.2026; WBG/B/39032 09.11.2027 – 18.11.2027)
- Thüringen (AZ: 27-0342-5107, Unbefristet)
- Bremen (AZ: 23-17 2026/596 bis 14.10.2028)

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. 06323 - 80 898-30
info@waldbaden-akademie.com
www.waldbaden-akademie.com



Stempel & Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer*in

Ablaufplan



Bildungsurlaub: Natur-Entwicklungsreise Nepal - Selbstmanagement mit Mentaltraining lernen

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. Der Bildungsurlaub ist Bestandteil einer Reise durch Nepal. Die Reiseetappen, Orte und Impulse unterstützen die Inhalte des Mentaltrainings.		
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.		
Zeit	Inhalt	UE
TAG 1 Ankunft in Kathmandu, Besuch des Durbar Square		
TAG 2 Besuch einer Stupa und Fahrt zum Organic-Farm-Resort		
TAG 3 Einblick Mentaltraining		
09:00 - 12:15	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung – Vortrag, Was ist Mentaltraining? - Theorie	4
13:30 - 16:45	Die Kraft der Gedanken – Praxis, Atemübungen - Theorie und Praxis	4
TAG 4 Träume, Wünsche, Ziele		
09:00 - 12:15	Gedanken und Gefühle – Theorie, Mein Lebenstraum Theorie und Praxis	4
13:30 - 16:45	Imagination und Visualisierung – Praxis, Arten von Zielen – Theorie, Visualisierung eines festgelegten Ziels	4
TAG 5 Selbst-Bewusst-Sein		
09:00 - 12:15	Die Kunst des Reframings - Theorie und Praxis, Ressourcen, Stärken und Schwächen	4
13:30 - 16:45	Autogenes Training – Praxis, Ressourcen, Stärken und Schwächen - Praxis	4
TAG 6 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung		
09:00 - 12:15	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz – Vortrag, Problemlösung und konstruktives Denken - Theorie	4
13:30 - 16:45	Widerstände auflösen – Praxis, Archetypen – Praxis, Mentaltraining – Praxis, Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	4
ab 18:00	Fahrt zu einem Kloster und Teilnahme an einem Feuerritual	
TAG 7 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung		

Ablaufplan



Bildungsurlaub: Natur-Entwicklungsreise Nepal - Selbstmanagement mit Mentaltraining lernen

09:00 - 12:15	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur – Vortrag, Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Praxis	4
13:30 - 16:45	Mentaltraining – Praxis, Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	4
TAG 8 Reise und Besichtigungen Bhakthapur		
TAG 9 Reise, Wanderung, Besichtigung Pokhara		
TAG 10 Reise nach Kathmandu und Abschluss		
Gesamt:		40 UE
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		