



**bildungswerk
stenden**
politisch. weiter. bilden.

Bildungswerk Stenden • Kavalleriestr. 12 • 40213 Düsseldorf

Frau / Herr

Eine Einrichtung des
Neue Gesellschaft Niederrhein e.V.

Mitteilung für den Arbeitgeber (§ 5 Abs. 1 AWbG)

Name _____ Vorname _____

Straße Nr. _____ PLZ _____ Ort _____

Ich beantrage Bildungsurlaub, da ich beabsichtige, an folgender Bildungsveranstaltung des Bildungswerk Stenden teilzunehmen:

Aktive Stressbewältigung - Resilienztraining mit Yoga und Meditation auf Sylt		
Seminar-Nr.: 264H001		
Ort:	25992 List/Sylt	
Beginn/Ende:	22.02.2026	28.02.2026
Unterrichtsstunden:	40 Unterrichtsstunden gesamt	
Seminarleitung:	Uta Tuttlies	
Zielgruppe:	Interessierte ab 18 Jahre	
Unterrichtsinhalte:	• Konstruktiver Umgang mit Stress und Belastungen im Beruf • Yoga, Meditation, Resilienzübungen und Bewegung in der Natur als Werkzeuge für die aktive Stressbewältigung im beruflichen Alltag	
Unterrichtsziele:	• Körperliche und mentale Widerstandsfähigkeit für den Beruf stärken • Mehr Gelassenheit und innere Stabilität im beruflichen Alltag entwickeln	

Diese Mitteilung ergeht unter dem Vorbehalt, dass die Mindest-Teilnahmezahl erreicht wird und die Veranstaltung durchgeführt werden kann.

Die Bildungsveranstaltung ist nach § 9 AWbG anerkannt.

Bildungswerk Stenden
Kavalleriestr. 12
40213 Düsseldorf

Datum

Stempel und Unterschrift der Bildungseinrichtung

Anerkennung als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach §10 AWbG beim zuständigen
Ministerium unter Aktenzeichen 48.06.01.13.04.

Datum

Unterschrift der/des Beschäftigten

