



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:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode - im Kloster		
Seminar-Nr.: 264H012		
Ort:	53930 Kall-Steinfeld	
Beginn/Ende:	04.05.2026	08.05.2026
Unterrichtsstunden:	35 Unterrichtsstunden gesamt	
Seminarleitung:	Dagmar Florea	
Zielgruppe:	Interessierte ab 18 Jahre	
Unterrichtsinhalte:	• Praktische Techniken der Achtsamkeit, Meditation und bewussten Selbstwahrnehmung • Selbstregulierende Strategien für mehr Gelassenheit und emotionale Stabilität im beruflichen Alltag	
Unterrichtsziele:	• Wirksame Techniken zur Entspannung kennen lernen • Alte Gewohnheiten loslassen und achtsame Übungen in den beruflichen Alltag integrieren	

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 48.06.06.01.13.04.

Datum _____

Unterschrift der/des Beschäftigten

