



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:

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Yoga auf dem Bürostuhl - Online</b><br><b>Seminar-Nr.: 264909</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
| Ort:                                                                 | Online                                                                                                                                                                                                                                                                |            |
| Beginn/Ende:                                                         | 04.03.2026                                                                                                                                                                                                                                                            | 06.03.2026 |
| Unterrichtsstunden:                                                  | 18 Unterrichtsstunden gesamt                                                                                                                                                                                                                                          |            |
| Seminarleitung:                                                      | Martina Fischer                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
| Zielgruppe:                                                          | Interessierte ab 18 Jahren                                                                                                                                                                                                                                            |            |
| Unterrichtsinhalte:                                                  | - Mit einfachen Yoga-Übungen den Körper kräftigen und die Flexibilität steigern<br>- Entspannungs- und Atemübungen für den Einklang von Körper, Geist und Seele<br>- Übungsfolgen und Entspannungstechniken für die Mittagspause oder zwischendurch auf dem Bürostuhl |            |
| Unterrichtsziele:                                                    | - Aktiv der Beanspruchung durch sitzende Bildschirmarbeit begegnen: Verspannungen lösen, Stress abbauen und Beweglichkeit verbessern                                                                                                                                  |            |

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

