



**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:

<b>Aktive Stressbewältigung - Resilienztraining mit Yoga und Meditation auf Sylt</b>	
<b>Seminar-Nr.: 264H003</b>	
Ort:	25992 List/Sylt
Beginn/Ende:	06.12.2026 12.12.2026
Unterrichtsstunden:	42 Unterrichtsstunden gesamt
Seminarleitung:	Uta Tuttles
Zielgruppe:	Interessierte ab 18 Jahre
Unterrichtsinhalte:	<ul style="list-style-type: none"><li>Konstruktiver Umgang mit Stress und Belastungen im Beruf</li><li>Yoga, Meditation, Resilienzübungen und Bewegung in der Natur als Werkzeuge für die aktive Stressbewältigung im beruflichen Alltag</li></ul>
Unterrichtsziele:	<ul style="list-style-type: none"><li>Körperliche und mentale Widerstandsfähigkeit für den Beruf stärken</li><li>Mehr Gelassenheit und innere Stabilität im beruflichen Alltag entwickeln</li></ul>

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