



bildungswerk stenden

politisch. weiter. bilden.

Bildungswerk Stenden • Kavalleriestr. 12 • 40213 Düsseldorf

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.: 264H013		
Ort:	53930 Kall-Steinfeld	
Beginn/Ende:	21.09.2026	25.09.2026
Unterrichtsstunden:	35 Unterrichtsstunden gesamt	
Seminarleitung:	Dagmar Florea	
Zielgruppe:	Interessierte ab 18 Jahre	
Unterrichtsinhalte:	<ul style="list-style-type: none">• Praktische Techniken der Achtsamkeit, Meditation und bewussten Selbstwahrnehmung• Selbstregulierende Strategien für mehr Gelassenheit und emotionale Stabilität im beruflichen Alltag	
Unterrichtsziele:	<ul style="list-style-type: none">• 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