



**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>Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode - im Kloster</b> <b>Seminar-Nr.: 264H013</b>		
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"><li>Praktische Techniken der Achtsamkeit, Meditation und bewussten Selbstwahrnehmung</li><li>Selbstregulierende Strategien für mehr Gelassenheit und emotionale Stabilität im beruflichen Alltag</li></ul>	
Unterrichtsziele:	<ul style="list-style-type: none"><li>Wirksame Techniken zur Entspannung kennen lernen</li><li>Alte Gewohnheiten loslassen und achtsame Übungen in den beruflichen Alltag integrieren</li></ul>	

Diese Mitteilung ergeht unter dem Vorbehalt, dass die Mindest-Teilnehmerzahl 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