



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-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

