Bildungswerk Stenden • Kavalleriestr. 12 • 40213 Düsseldorf

bildungswerk stenden
politisch. weiter. bilden.

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:

Mehr Gelassenheit im Beruf mit Yoga und Meditation - auf Sylt Seminar-Nr.: 274H001		
Ort:	25992 List auf Sylt	
Beginn/Ende:	07.03.2027	13.03.2027
Unterrichtsstunden:	42 Unterrichtsstunden gesamt	
Seminarleitung:	Uta Tuttlies	
Zielgruppe:	Interessierte ab 18 Jahren	
Unterrichtsinhalte:	• Gesundheit und Resilienz: Grundlagen zu Stress, Regeneration und persönlichen Ressourcen sowie deren Bedeutung für die Bewältigung beruflicher Belastungen. • Körperorientierte Methoden: Yoga, Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Naturerfahrungen zur Förderung von Körperwahrnehmung, Entspannung und innerer Balance.	
Unterrichtsziele:	• Die Teilnehmenden erweitern ihre Fähigkeit, eigene Belastungen, Bedürfnisse und Ressourcen wahrzunehmen und entwickeln Strategien für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit beruflichem Stress. • Die Teilnehmenden erlernen und erproben praktische Methoden zur Stressregulation und Regeneration, die sie nachhaltig in ihren Berufsalltag integrieren können.	

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

LQW N
Die LQW-Qualitäts- und Nachhaltigkeitstestierung
Testiert bis 13.06.2029