



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.: 274H003		
Ort:	25992 List auf Sylt	
Beginn/Ende:	31.10.2027	06.11.2027
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.



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