



Mitteilung für den Arbeitgeber (§ 5 Abs. 1 AWbG)

Name _____ Vorname _____

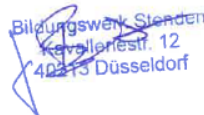
Straße Nr. _____ PLZ _____ Ort _____

Ich beantrage Bildungsurlaub, da ich beabsichtige, an folgender Bildungsveranstaltung des Bildungswerk Stenden teilzunehmen:

Bewegungswoche im Kloster - Yoga und Meditation für mehr Power im Beruf		
Seminar-Nr.: 274H007		
Ort:	53926 Kall-Steinfeld	
Beginn/Ende:	26.07.2027	30.07.2027
Unterrichtsstunden:	37 Unterrichtsstunden gesamt	
Seminarleitung:	Uta Tuttlies	
Zielgruppe:	Interessierte ab 18 Jahren	
Unterrichtsinhalte:	• Mental Load und Stress: Wahrnehmung persönlicher Belastungen, Reflexion eigener Denkmuster sowie Methoden zur mentalen Entlastung und Prioritätensetzung • Körperliche und mentale Regeneration: Yoga, Meditation, Atemübungen und Naturerfahrungen zur Förderung von Entspannung, Körperwahrnehmung und innerer Balance	
Unterrichtsziele:	• Die Teilnehmenden erkennen eigene Belastungsgrenzen und Stressauslöser und entwickeln Strategien für einen bewussteren Umgang mit beruflichen und privaten Anforderungen • Die Teilnehmenden erweitern ihre persönlichen Möglichkeiten zur Regeneration und Selbstfürsorge und können ausgewählte Übungen und Methoden in ihren Berufsalltag 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.



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

