

# Ablaufplan



## Stressprävention und Achtsamkeit im Böhmerwald und Bayern

In diesem Bildungsurlaub geht es in theoretischen und praktischen Einheiten um gesellschaftliche Bedingungen und das eigene Verhalten zur Stressprävention und Stressbewältigung im beruflichen Alltag. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre Achtsamkeit und Resilienz stärken und so den Berufsalltag kraftvoller meistern. Resilienz und Achtsamkeit werden ebenso Themen von Wanderungen und Ausflügen sein. Die Natur bietet hier waldwunderbare Möglichkeiten, Achtsamkeit zu üben und die Resilienz zu stärken. Ebenso erkunden wir den Böhmerwald (Sumava) und den Bayerischen Wald, das größte zusammenhängende Waldgebiet in Mitteleuropa und die Orte der Region, wir entdecken die Waldnatur und Kultur dieser einzigartigen Region bei Wanderungen, Waldbädern und Ausflügen nach Klattau und Bayerisch Eisenstein. Klattau ist eine historische Kreisstadt mit typischer böhmischer Altstadt, Jesuitenkirche, Katakomben und einer historischen Apotheke, die im UNESCO-Denkmalschutzverzeichnis aufgeführt ist. Im Tschechisch-Bayerischem Grenzbahnhof Bayerisch Eisenstein sind verschiedene Kunsträume und ein Urwaldsteig entstanden.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar  
**„Bildungsurlaub: Stressprävention und Achtsamkeit im Böhmerwald und Bayern“**

Ich: \_\_\_\_\_

Wohnhaft in: \_\_\_\_\_

nehme für diese Ausbildung Bildungsurlaub in Anspruch

Die Unterlagen zu der Bildungsveranstaltung (Inhalt mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie im anhängenden Flyer.

In folgenden Bundesländern ist das Seminar als Bildungsurlaub anerkannt

- Baden-Württemberg (AZ: 12c13-6002-61 vom 15.01.2021 unbefristet)
- Hessen (unbefristet)
- Niedersachsen (B23-121154-23, bis 31.12.2025)
- NRW (AZ: 48.06.01-328 unbefristet)
- Saarland (Gemäß § 6 Absatz 2 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbbl. I S. 382) gelten Veranstaltungen der politischen, der beruflichen oder der Weiterbildung zur Ausübung einer ehrenamtlichen oder einer gemeinwohlorientierten, freiwilligen und unentgeltlichen Tätigkeit, die nach vergleichbaren Standards bereits von einem anderen Bundesland oder in einem anderen Mitgliedsstaat der Europäischen Union oder in einem Vertragsstaat des Abkommens über den Europäischen Wirtschaftsraum als freistellungsfähig festgestellt wurden, auch im Saarland als freistellungsfähig.)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2023-441, bis 11.06.2023)

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren.

**Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.**

Deutsche Akademie für  
Waldbaden und Gesundheit  
Kellereistraße 1  
67487 St. Martin

Stempel & Unterschrift DAWG  
Tel.: 06323 80 898-30  
info@waldbaden-akademie.com  
www.waldbaden-akademie.com



\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer\*in

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Kellereistraße 1 • 67487 St. Martin • Tel.: 06323 80 898-30 • Fax.: 06323 80 898-59

[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com) • [info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com)