



---

## Ashtanga Yoga Bremen

An den Arbeitgeber/die Personalabteilung

---

Firmenname

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Sehr geehrte Damen und Herren,

unter Bezugnahme auf die Bildungsurlaubsgesetze mache ich meinen Freistellungsanspruch für ein anerkanntes Bildungsurlaubsseminar fristgemäß geltend.

Es handelt sich um einen anerkannten Bildungsurlaub bzw. um einen anerkannten Bildungsurlaubsträger.

HINWEIS: bei eingeschränkter Zulassung liegt es im Ermessen des Arbeitgebers, ausserhalb des Berufsfeldes freizustellen.

Die AYHB Akademie bietet das Seminar „**Ganzheitliche Gesundheitsförderung mit Pilates und Entspannung**“ in Thedinghausen an.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Baden Württemberg** AZ: RPK12-6002-1037 anerkannter Bildungsträger **Anbieterliste**
- **Berlin** beantragt
- **Bremen** Aktenzeichen: 23-17 2025/5 uneingeschränkt gültig bis 23.03.2027
- **Niedersachsen** AZ: 1213/103484 VA-Nr. B25-129877-35 eingeschränkt gültig für Yogalehrende, Masseurinnen, Physiotherapeuten und Menschen mit medizinischem, therapeutischem und pädagogischen Berufen gültig bis 31.12.2027
- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: **Anbieterliste**)
- **Hamburg** HI 43-1/406-07.5, **63450** uneingeschränkt gültig bis 27.03.2027
- **Saarland** nach § 6 Absatz 7 Satz I des SBFVG als Bildungsträger anerkannt **Anbieterliste**
- **Schleswig Holstein** WBG/B/33797 eingeschränkt gültig für Yogalehrende, Masseurinnen, Physiotherapeuten und Menschen mit medizinischem, therapeutischem und pädagogischen Berufen gültig bis 28.02.2027

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 1-3 Monaten vor Seminarbeginn.



## Ashtanga Yoga Bremen

# Seminarprogramm

**Titel:** „Ganzheitliche Gesundheitsförderung mit Pilates und Entspannung“

**Veranstaltungsort:** Pilates Yoga Massagen Melanie Günther,  
Westerwischer Str. 46; 27321 Thedinghausen

**Datum:**

Ziel der Fortbildung ist es, Arbeitnehmer:innen essentielle Fähigkeiten zur Förderung ihrer ganzheitlichen Gesundheit im beruflichen Kontext zu vermitteln. Durch die Integration von Pilates, Atemtechniken (Detox-Methoden) und Entspannungstechniken werden die Teilnehmer befähigt, Stress effektiv zu bewältigen, ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu steigern und ein nachhaltiges Wohlbefinden im Arbeitsalltag zu etablieren. Die Fortbildung bietet eine ausgewogene Mischung aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen, die direkt in den Berufsalltag integriert werden können. Der Inhalt ist speziell auf die Bedürfnisse von Berufstätigen mit vielsitzender, einseitiger, körperlich schwerer und mental belastender Tätigkeit zugeschnitten und vermittelt praktische Fähigkeiten zur unmittelbaren Integration.

Das moderne Arbeitsleben erfordert ein hohes Maß an Flexibilität, Anpassung und Leistungsfähigkeit. Äußere Gegebenheiten wie digitale Geschwindigkeit und Effizienzparameter gestalten den Arbeitsalltag oftmals sehr „spannend“. Trotz aller Bemühungen steigt der Leistungsdruck schneller, als die Energie von Körper und Geist wieder aufgeladen werden kann. Die innere und äußere Haltung geraten ins Wanken, was zu einem seelisch-körperlichen Ungleichgewicht führt und sich in „stillen Krafräubern“ äußert. Nacken-, Rücken- und Kopfschmerzen sowie Gemütsschwankungen, Antriebslosigkeit und diffuses Unwohlsein verstärken sich. Körperliche und geistige Flexibilität verringern sich zugunsten einer wachsenden Starre im Lebens- und Berufsalltag. Stress, innere Unruhe und hohe Belastungsintensität wirken sich negativ auf die ganzheitliche Gesundheit aus und können gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Es werden wissenschaftlich erprobte Methoden zur Wirkung einer ökonomischen Körperhaltung erarbeitet, um Bewusstsein zu schaffen für eigenes Üben und Reflektieren sowie die daraus resultierende Wirkung auf Körper und Geist herauszustellen.

Ziele des Bildungsangebots:

- **Stressreduktion:** Arbeitnehmer:innen erlernen effektive Techniken zur Bewältigung von berufsbedingtem Stress. Dies führt zu einer verbesserten emotionalen Regulationsfähigkeit und erhöhter Resilienz im Arbeitsalltag.
- **Körperliche Gesundheit:** Durch gezielte Pilates-Übungen werden Haltungsschäden vorgebeugt und die körperliche Balance hergestellt. Dies reduziert krankheitsbedingte Ausfälle und beugt chronischen Rückenleiden vor.
- **Konzentrationsfähigkeit:** Entspannungstechniken und Detox-Methoden fördern die geistige Klarheit und Fokussierung. Arbeitnehmer:innen können komplexe Aufgaben effizienter bewältigen und kreative Lösungsansätze entwickeln.
- **Stabilisierung:** Der Grundlagenaufbau von körperlicher und geistiger Stärke führt zu einer Verbesserung des Arbeitseinsatzes, um den Herausforderungen des Berufsalltags besser gewachsen zu sein sowie eine gute Fähigkeit zur Regeneration zu entwickeln.



## Ashtanga Yoga Bremen

### Ablauf

08:00 - 10:30 Uhr Pilates & Entspannung  
10:30 - 11:00 Uhr Frühstückspause  
11:00 - 12:30 Uhr Theorie  
12:30 - 13:00 Uhr Mittagspause  
13:00 - 15:00 Uhr Praxis und Theorie kombiniert

Änderungen vorbehalten

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Allgemeine Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Neue Perspektiven für die Einstellung zu Stress, Verbesserung der Stresskompetenz, Höhere Leistungsfähigkeit
- Mit geringerem Energieeinsatz, Erlangung von Sammlung und stiller Betrachtung zur Förderung von Präsenz, Ruhe und Frieden

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.

---

Gewünschtes Datum der Veranstaltung



An den Arbeitgeber/die Personalabteilung

\_\_\_\_\_  
Firmenname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

## **Antrag auf Bildungsurlaub**

Sehr geehrte Damen und Herren,

unter Bezugnahme auf die Bildungsurlaubsgesetze (siehe gesetzlicher Überblick) mache ich meinen Freistellungsanspruch für ein anerkanntes Bildungsurlaubsseminar fristgemäß geltend.

Es handelt sich um einen anerkannten Bildungsurlaub bzw. um einen anerkannten Bildungsurlaubsträger.

\_\_\_\_\_  
Bildungsurlaub-Kurstitel

### **Ashtanga Yoga Bremen**

Träger der Bildungsveranstaltung

\_\_\_\_\_  
Zeitpunkt der Bildungsveranstaltung

\_\_\_\_\_  
Kursdauer in Tagen

\_\_\_\_\_  
Ort der Bildungsveranstaltung



## Anmeldeinformationen Teilnehmer

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Nachname

\_\_\_\_\_  
Mailadresse

\_\_\_\_\_  
Telefonnummer

\_\_\_\_\_  
Straße, Haus-Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ

\_\_\_\_\_  
Ort

Nach Beendigung der Bildungsmaßnahme lege ich umgehend eine vom Anbieter ausgestellte Teilnahmebestätigung vor.

Mit freundlichen Grüßen

\_\_\_\_\_  
Ort und Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Antragstellers

## Empfangsbestätigung des Arbeitgebers

Der Antrag auf Bildungsfreistellung sowie die erforderlichen Antragsunterlagen sind fristgerecht eingegangen.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Arbeitgebers/Personalabteilung Ort und Datum