

Zwischen Fokus und Flexibilität die beruflichen Wellen souverän meistern - Yoga, Surfen und innere Gelassenheit -



Bildungsurlaub zu Stressbewältigung und mentaler Gesundheit –
wie wir durch Bewegung, Natur und Achtsamkeit den gesellschaftlichen Belastungen standhalten
- kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga-Übungsleiter und Yogatherapeut*in anerkannt werden -

Individuelle Anreise (Sonntag) & entspanntes Ankommen	
1. Tag	Erste Erfahrungen
09:00 – 09:30	Ankommen, Vorstellung, Begrüßung und Kennenlernen, Zielsetzungen der Teilnehmer/innen, ein offener Start in eine gemeinsame Lernreise
09:30 – 12:00	Einführung in Yoga als ganzheitlichen Ansatz zur Förderung von Stabilität, Klarheit und Belastbarkeit im Berufsalltag Sanfte Yogaeinheit mit bewussten Entspannungsphasen – Ankommen im eigenen Körper und erste Entspannungserfahrungen
12:00 – 13:00	Mittagspause
13:00 – ca. 16:30	Surfpraxis und Yogapraxis – Lernen von Balance, Fokus und Flexibilität (Gruppe wird aufgeteilt)
17:00 – 18:00	Gemeinsame Reflexion: Wie wirken Bewegung, Atmung und Natur auf das eigene Befinden?
19:30 – 20:30	Geführter Austausch zur Selbstwahrnehmung – erste Erkenntnisse über persönliche Stressmuster
2. Tag	Stress verstehen & aktiv begegnen
09:00 – 09:30	Aktivierende Übungen und Rückblick – bewusst in den Tag starten
09:30 – 12:00	Individuelle Stressauslöser erkennen und reflektieren – wie zeigt sich Stress im Alltag? Grundlagen des Stressgeschehens – körperliche und mentale Reaktionen verständlich erklärt
12:00 – 13:00	Mittagspause
13:00 – ca. 16:30	Surfpraxis und Yogapraxis – Anwendung von Konzentration und innerer Stabilität in Bewegung.
17:00 – 18:30	Sonnengruß I: gezielte, insbesondere der Rückenmuskulatur zur Prävention von Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen bei der Arbeit und im Alltag. Negative Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist. Notwendigkeit des Erlernens von Techniken zum verbesserten Umgang mit Stress als berufliche Qualifikation.
19:30 – 20:30	Erfahrungsaustausch und praktische Strategien: Was tue „Ich“ gegen Stress u. wenn „ich mich“ akut gestresst fühle Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag
3. Tag	Stabilität, Beweglichkeit & Achtsamkeit vertiefen
09:00 – 09:30	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN, anregende Yogaübungen im Stehen in Kombination mit tiefer Yogaatmung
09:30 – 12:00	Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag Wege zu mehr Ausgleich, Regeneration und langfristiger Gesundheit Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Yoga für Rücken, Schultern und Nacken, Drehübungen und Seitbeugen, Sonnengruß II
12:00 – 13:00	Mittagspause
13:00 – ca. 16:30	Surfpraxis und Yogapraxis - Balance halten und den Moment erleben
17:00 – 18:00	Kurze Einführung in Achtsamkeit und anschließender stiller Spaziergang zur Schulung der Wahrnehmung
19:30 – 20:30	Einführung in Konzentration und Meditation, - innere Ruhe bewusst entwickeln
4. Tag	Energie aufbauen & gezielt entspannen
09:00 – 11:00	Rekapitulation des Vortags, aktivierende Atem- und Bewegungsübungen – neue Energie für Körper und Geist
11:00 – 12:00	Reinigende und energetisierende Yogaübungen – den Kreislauf in Schwung bringen
12:00 – 13:00	Mittagspause
13:00 – ca. 16:30	Surfpraxis und Yogapraxis – Training von Präsenz und Körpergefühl (Gruppe wird aufgeteilt)
17:00 – 18:00	Einführung in effektive Entspannungstechniken – direkt übertragbar in den Berufsalltag
19:30 – 20:30	Fokus Beweglichkeit: (Übungen) Schwerpunkt Beine und Hüftöffnung bei Verkürzung der Muskulatur durch zu vieles Sitzen am Schreibtisch und zu wenig Bewegung im Alltag. Leichte, verdauungsanregende Übungen

Zwischen Fokus und Flexibilität die beruflichen Wellen souverän meistern - Yoga, Surfen und innere Gelassenheit -



Bildungsurlaub zu Stressbewältigung und mentaler Gesundheit –
wie wir durch Bewegung, Natur und Achtsamkeit den gesellschaftlichen Belastungen standhalten
- kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga-Übungsleiter und Yogatherapeut*in anerkannt werden -

5. Tag	Transfer & nachhaltige Integration
09:00 – 09:30	Gemeinsamer Rückblick und Austausch
09:30 – 12:00	Entwicklung eines individuellen Übungsplans – alltagstauglich und realistisch umsetzbar Kurzentspannung im Arbeitsalltag - einfache Atem- und Achtsamkeitsübungen für zwischendurch
12.00 - 13.00	Mittagspause
13:00 – ca. 16:30	Surfpraxis und Yogapraxis – Abschluss in Bewegung und Leichtigkeit
17:00 – 18:00	Impulse für einen gesunden Umgang mit Belastung im Arbeitsleben
19:30 – 20:30	Was nehmen die TN aus dem Bildungsurlaub für die bessere Bewältigung des Berufsalltages mit? Letzte kurze Yogaeinheit, zur Unterstreichung der Alltagstauglichkeit in Alltagskleidung und auf Stühlen bzw. im Stehen, Abschlussrunde
Abreisetag (Samstag) ab 10.00 Uhr	

Teilnehmerkreis:

Das Seminar richtet sich an Berufstätige, die ihre Stressbewältigungsstrategien stärken und ihre mentale Gesundheit fördern möchten. Angesprochen sind Menschen, die durch Yoga, Surfen, Achtsamkeit und den Aufenthalt in der Natur neue Wege suchen, um beruflichen und gesellschaftlichen Belastungen gelassener zu begegnen.

Lerninhalte:

Einführung in Yoga als ganzheitlichen Ansatz zur Förderung von Gesundheit, Stabilität und Gelassenheit im Berufsalltag. Erste sanfte Übungen sowie Entspannungs- und Surf-Einheiten stärken Körperbewusstsein und innere Balance.

Auseinandersetzung mit persönlichen Stressauslösern, Stressreaktionen und dem individuellen Umgang mit Belastungssituationen. Praxisorientierte Yogaübungen (u. a. Sonnengruß) und Bewegungseinheiten unterstützen den Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Widerstandsfähigkeit.

Vertiefung der Yogapraxis mit Fokus auf Rücken, Schultern und Nacken sowie Integration von Achtsamkeits- und Meditationsübungen zur Förderung von Konzentration und mentaler Klarheit.

Erlernen von Atemtechniken, energetisierenden und ausgleichenden Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Regeneration und innerer Ruhe. Ergänzend werden wirksame Entspannungstechniken für den Alltag vermittelt.

Entwicklung individueller Übungsprogramme zur nachhaltigen Stressbewältigung im Berufsleben. Transfer der erlernten Methoden in den Arbeitsalltag sowie Reflexion der persönlichen Fortschritte und Ressourcen.

Ihr Mehrwert als Arbeitgeber

Das Seminar fördert gesunde, belastbare und leistungsfähige Mitarbeitende, die auch in anspruchsvollen Situationen ruhig, fokussiert und handlungsfähig bleiben.

Die Teilnehmenden entwickeln die Fähigkeit, Stress im Berufsalltag frühzeitig zu erkennen und konstruktiv zu bewältigen. Sie stärken ihre Selbstregulation, erhöhen ihre körperliche und mentale Belastbarkeit und lernen, durch gezielte Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen einen stabilen Ausgleich zu beruflichen Anforderungen zu schaffen. Dabei wird das Körperbewusstsein geschult, Verspannungen werden reduziert und die Konzentrationsfähigkeit nachhaltig verbessert. Gleichzeitig erarbeiten die Teilnehmenden individuelle Strategien zur langfristigen Stressbewältigung und übertragen diese in alltagstaugliche Übungsprogramme für den Berufsalltag.

Für Arbeitgeber ergibt sich daraus ein direkter Nutzen, da Mitarbeitende auch in belastenden Situationen ruhiger, fokussierter und handlungsfähiger bleiben. Die verbesserte Selbstwahrnehmung und Eigenregulation trägt dazu bei, stressbedingte Ausfallzeiten zu reduzieren, die Fehleranfälligkeit unter Druck zu verringern und die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern. Darüber hinaus wirkt sich die gestärkte innere Stabilität positiv auf Kommunikation, Zusammenarbeit und Teamdynamik aus, wodurch langfristig sowohl die Arbeitsqualität als auch die Zufriedenheit der Mitarbeitenden gefördert werden.

Kurz gesagt: Das Seminar stärkt gesunde, belastbare und fokussierte Mitarbeitende und trägt damit zu weniger Ausfällen, besserer Zusammenarbeit und höherer Leistungsfähigkeit im Unternehmen bei.

**Zwischen Fokus und Flexibilität die beruflichen Wellen souverän meistern
- Yoga, Surfen und innere Gelassenheit -**



**Bildungsurlaub zu Stressbewältigung und mentaler Gesundheit –
wie wir durch Bewegung, Natur und Achtsamkeit den gesellschaftlichen Belastungen standhalten
- kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga-Übungsleiter und Yogatherapeut*in anerkannt werden -**

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom bis

das Seminar:

**Zwischen Fokus und Flexibilität die beruflichen Wellen souverän meistern –
Yoga, Surfen und innere Gelassenheit in:**

o Bukubaki Eco Surf Resort (Portugal)

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in:

- **Berlin** (gem. § 10 Absatz 1 Satz 3 Berliner BiZeitG; AZ: II A 75 – 131782 bis 14.02.2029)
- **Brandenburg** (gem. Gesch.Z.: 46.14-65039 bis 13.06.2026)
- **Hessen** (gem. AZ: III7-55n-4145-1026-25-2220 bis 14.02.2028)
- **Niedersachsen** (gem. NBildUG VA-Nr.: B26-136812-14 bis 31.12.2028 gilt für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen)
- **Rheinland-Pfalz** (gem. Anerkennungsziffer: 6692/1721/26 bis 30.05.2028)
- **Saarland** (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- **Schleswig-Holstein** (gem. GZ: WBG/B/36415 bis 31.12.2026)
- Für **HH** gilt: Nach dem BiUrlG gilt eine Veranstaltung in **Hamburg** als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (BiUrlG HA § 15 Abs. 1).
- B.I.E.K. hat eine Trägeranerkennung für:
 - **Baden-Württemberg** (gem. AZ: 12c11-6002-61 vom 22.06.2015)
 - **NRW** (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013)

d.h. unsere Seminare können als Bildungsurlaub gebucht werden, da sie den Vorgaben der jeweiligen Landesgesetze entsprechen. Eine Anerkennung von einzelnen Bildungsmaßnahmen wie nach den Rechtsvorschriften anderer Bundesländer findet nicht statt.

Unterschrift B.I.E.K.

Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung
B.I.E.K.
Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

Unterschrift Teilnehmer/in

Zwischen Fokus und Flexibilität die beruflichen Wellen souverän meistern - Yoga, Surfen und innere Gelassenheit -



Bildungsurlaub zu Stressbewältigung und mentaler Gesundheit –
wie wir durch Bewegung, Natur und Achtsamkeit den gesellschaftlichen Belastungen standhalten
- kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga-Übungsleiter und Yogatherapeut*in anerkannt werden -

Nur für Mitarbeiter*innen aus Hessen

Hessisches Ministerium für Arbeit,
Integration, Jugend und Soziales

HESSEN



Hessisches Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales
Postfach 31 40 · 65021 Wiesbaden

Aktenzeichen III7-55n-4145-1026-25-2220

Bergsträßer Institut für ganzheitliche
Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstraße 10-12
64625 Bensheim

Bearbeiter/in: Sandra Henzel
Durchwahl: (06 11) 3219-3673
Fax: (06 11) 327194685
E-Mail: bildungsurlaub@hsm.hessen.de

Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht:

Datum: 18. Dezember 2025

Hessisches Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub (HBUG) in der Fassung der Bekanntmachung vom 28. Juli 1998 (GVBl. I S. 294, 348), zuletzt geändert durch Gesetz vom 13. Oktober 2022 (GVBl. S. 499)
Ihr Antrag vom 25.09.2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG erkenne ich die nachstehend genannte Veranstaltung (5 Tage) als berufliche Weiterbildung mit dem von Ihnen vorgelegten Seminarplan als Veranstaltungstyp an:

Zwischen Fokus und Flexibilität die beruflichen Wellen souverän meistern – Yoga, Surfen und innere Gelassenheit -Bildungsurlaub zu Stressbewältigung und mentaler Gesundheit – wie wir durch Bewegung, Natur und Achtsamkeit den gesellschaftlichen Belastungen standhalten „Zwischen deutscher Arbeitsrealität und portugiesischen Gesundheitsansätzen reflektiert der Bildungsurlaub gesellschaftspolitische Herausforderungen von Stress und Resilienz.

Die Anerkennung gilt ab dem bei Antragstellung genannten ersten Veranstaltungstermin für die Dauer von zwei Jahren vom **15.02.2026 bis 14.02.2028**.

Sie sind verpflichtet, mir spätestens bis zum Ablauf der Anerkennung die Zeit und den Ort der von Ihnen entsprechend dem anerkannten Veranstaltungsprogramm durchgeführten Bildungsmaßnahmen mitzuteilen.

Der der Anerkennung zugrunde liegende Seminarplan ist verbindlich.

Wesentliche Änderungen für die Anerkennung maßgebender Tatsachen sind mir unverzüglich mitzuteilen.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Kathrin Belten

Dieser Bescheid wurde elektronisch erstellt und ist ohne Unterschrift gültig.

Sonnenberger Straße 2/2A
65193 Wiesbaden

Telefon: (0611) 3219-0
Telefax: (0611) 32719-3700

E-Mail: poststelle@hsm.hessen.de
Internet: <http://www.soziales.hessen.de>

Das Dienstgebäude Sonnenberger Straße 2/2A ist mit den Buslinien 1, 8 (Haltestelle: Kurhaus/Theater) und 16 (Haltestelle Kureck) zu erreichen

