



Dein Bildungsurlaub auf der Insel Rügen

Alles Wissenswerte zu Deiner „Reise“.



Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub ist ein gesetzlich geregelter Anspruch auf bezahlte Freistellung von der Arbeit, um an einer anerkannten beruflichen oder politischen Weiterbildung teilzunehmen. Je nach Bundesland stehen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer dafür in der Regel bis zu fünf Arbeitstage pro Jahr zur Verfügung – zusätzlich zum Erholungsurlaub.

Gut zu wissen:

- Bis zu 5 Tage bezahlte Freistellung zusätzlich zum Urlaub
- Anerkannte berufliche Weiterbildung
- Gehalt wird während des Bildungsurlaubs weitergezahlt
- Ideal zur Förderung von Gesundheit, Stresskompetenz und Resilienz





Was ist der Gedanke Deines Bildungsurlaubs?

Der Gedanke hinter dem Bildungsurlaub ist einfach: Wer sich weiterbildet und gleichzeitig etwas für seine Gesundheit und persönliche Entwicklung tut, kann den beruflichen Herausforderungen langfristig mit mehr Wissen, Motivation und Leistungsfähigkeit begegnen.

Unser Bildungsurlaub „Stressbewältigung und Rückengesundheit mit Achtsamkeit und Yoga“ vermittelt praxisnahe Methoden, die Sie direkt in Ihren Berufs- und Lebensalltag integrieren können. Sie lernen, Stress frühzeitig wahrzunehmen, Ihre persönlichen Ressourcen zu stärken, Ihren Rücken gesund zu erhalten und Ihre Resilienz nachhaltig zu fördern.

Die Teilnahme an einem anerkannten Bildungsurlaub bedeutet daher weit mehr als eine Auszeit vom Alltag. Sie investieren bewusst in Ihre Gesundheit, Ihre persönliche Entwicklung und Ihre berufliche Zukunft.



Wer kann Bildungsurlaub nutzen?

Grundsätzlich können die meisten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer Bildungsurlaub beantragen. Auch Auszubildende haben in vielen Bundesländern einen entsprechenden Anspruch. Die genauen Voraussetzungen und Regelungen unterscheiden sich jedoch je nach Bundesland.

Was übernimmt der Arbeitgeber?

Während des Bildungsurlaubs zahlt Ihr Arbeitgeber Ihr Gehalt wie gewohnt weiter. Die Kosten für das Seminar sowie gegebenenfalls für Unterkunft und Verpflegung tragen die Teilnehmenden selbst.



Ist unser Bildungsurlaub anerkannt?

Unser Seminar wird als Bildungsurlaub nach den gesetzlichen Vorgaben anerkannt. Da die Regelungen in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich sind, informieren wir Dich gerne darüber, für welche Bundesländer unsere Veranstaltung anerkannt ist und unterstützen Dich auf Wunsch bei der Beantragung.

Unsere Veranstaltung ist aktuell in Niedersachsen, Hamburg, Thüringen und im Saarland anerkannt.
Weitere Bundesländer folgen Schritt für Schritt.



So beantragst Du Deinen Bildungsurlaub

Der Weg zu Deinem Bildungsurlaub ist einfacher, als viele denken:

1. Passendes Seminar auswählen

Wähle Deinen Wunschtermin aus unserem Bildungsurlaubsangebot.

2. Anmeldeunterlagen

Das notwendige Anmeldeformular und Formulare zur Vorlage bei Deinem Arbeitgeber bekommst Du bei Interesse umgehend zugesandt.

3. Bildungsurlaub beim Arbeitgeber beantragen

Reiche Deinen Antrag zusammen mit den Unterlagen rechtzeitig bei Deinem Arbeitgeber ein. Die Fristen unterscheiden sich je nach Bundesland und liegen häufig zwischen **sechs und neun Wochen** vor Seminarbeginn.

So beantragst Du Deinen Bildungsurlaub



Der Weg zu Deinem Bildungsurlaub ist einfacher, als viele denken:

4. Genehmigung abwarten

Nach der Genehmigung durch Ihren Arbeitgeber kannst Du Dich entspannt auf Deine Bildungswoche freuen.

5. Bildungsurlaub genießen

Erlebe eine inspirierende Woche auf der Insel Rügen und nimm wertvolle Impulse für mehr Gesundheit, Gelassenheit und Rückengesundheit mit in Deinen Berufsalltag.

****Unser Service für Dich:****

Wir unterstützen Dich gerne bei allen Fragen rund um den Bildungsurlaub und stellen Dir alle notwendigen Unterlagen für die Beantragung zur Verfügung.



Welche Kosten entstehen für Dich?

Während des Bildungsurlaubs erhältst Du Dein Gehalt von Ihrem Arbeitgeber wie gewohnt weiter. Die Freistellung erfolgt zusätzlich zum Erholungsurlaub, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen Deines Bundeslandes erfüllt sind.

Die Kosten für die Teilnahme am Bildungsurlaub trägst Du selbst. Dazu gehören in der Regel:

- die Seminargebühr,
- die Kosten für Unterkunft,
- Verpflegung,
- sowie die An- und Abreise.

Kannst Du die Kosten steuerlich geltend machen?

In vielen Fällen können Aufwendungen für einen anerkannten Bildungsurlaub als Werbungskosten in der Einkommensteuererklärung berücksichtigt werden, wenn die Weiterbildung beruflich veranlasst ist. Dazu können – je nach persönlicher Situation – beispielsweise gehören:

- Seminargebühren,
- Fahrtkosten,
- Übernachtungskosten,
- Verpflegungsmehraufwendungen (im gesetzlichen Rahmen),
- sowie weitere unmittelbar mit dem Bildungsurlaub verbundene Ausgaben.

Ob und in welcher Höhe die Kosten steuerlich anerkannt werden, hängt von Deiner individuellen Situation und den geltenden steuerlichen Regelungen ab. Daher empfehlen wir, alle Belege sorgfältig aufzubewahren und sich bei Fragen an Ihr Finanzamt oder eine Steuerberaterin bzw. einen Steuerberater zu wenden.



Infos über unsere Bildungswoche an der Ostsee

Seminarziele:

- Stress frühzeitig erkennen und wirksam reduzieren
- Wege der Achtsamkeit
- Rückengesundheit fördern
- Entspannungstechniken erlernen
- Resilienz und Selbstfürsorge stärken
- Übungen für den Alltag mitnehmen



Infos über unsere Bildungswoche an der Ostsee

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Stressentstehung
- Achtsamkeitstraining
- Yoga für einen gesunden Rücken
- Atemtechniken
- Meditation
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Transfer in den Berufsalltag



Organisatorisches

- Dauer (5 Tage)
- 35 Unterrichtseinheiten
- Seminarzeiten siehe Ablaufplan
- Veranstaltungsort „flow Yogastudio“ im „Mariandl am Meer“ in Prora
- Unterkunftsmöglichkeiten „Mariandl am Meer“
- Verpflegung - eigene Verpflegung oder direkt buchbar im „Mariandl“

Was ist mitzubringen?

- Schreibzeug
- Bequeme Sachen
- Offenheit und Neugier
- Tee und Wasser steht während der Bildungswoche im Seminarraum zur Verfügung

Dein Aufenthalt an der See



Erlebe die einzigartige Kombination von alpiner Gemütlichkeit und maritimen Flair. Die 128 authentisch gestalteten Apartments bieten Exklusivität inmitten der Natur an der Ostsee.

Dein Seminarort an der See



Im Rahmen unseres Seminars bekommst Du bei Buchung Deines Zimmers 10 % Rabatt auf den aktuellen Zimmer-Tagespreis.

Unser lichtdurchfluteter Seminarraum befindet sich in der oberen Etage mit angrenzender Lounge und Dachterrasse mit Blick auf die See.

Entspannen kannst Du zudem in der traumhaften und großzügigen Sauna- und SPA- Anlage mit Innen- und Außenpool.

Rahmen um das Programm



In Deiner Freizeit hast Du die Möglichkeit all dem nachzukommen, was Deiner Seele gut tut. Ob ein ausgiebiger Strandspaziergang an der See, schwimmen im Pool, relaxen im SPA-Bereich oder im gemeinsamen Austausch im hauseigenem „Wohnzimmer“, Du darfst es Dir gut gehen lassen.

Deine „Reise – Begleitung“



Die Begegnung mit Menschen, unser Interesse am Kennenlernen, Austausch und Lernen mit und von ihnen sowie unsere Freude an Kommunikation haben uns zu den Persönlichkeiten werden lassen, die wir heute sind.

Wir begleiten Dich als zwei mitten im Leben stehende Frauen, die lieben was sie tun und die neben ihrer langjährigen Unterrichtserfahrung eine noch längere Freundschaft verbindet.

Seit 2006 geben wir unser Wissen in Kursen, Workshops, Retreats sowie Aus- und Weiterbildungen weiter.

[Ina](#) & [Kathrin](#)



Deine Investition

580,00€ (zahlbar im Voraus)

Der angegebene Preis beinhaltet ausschließlich die Kosten für den Bildungsurlaub.

Bitte tätige Deine Zimmerbuchung über das Mariandl und gebe hierbei Deine gewünschte Zimmerkategorie an (z.B. mit Frühstück). Darüber hinaus hast Du die Möglichkeit im hauseigenen Restaurant Dienstag bis Samstag a la carte zu Essen.

Wichtig: Die Buchung des Zimmers muss bezüglich des Rabatts unter dem Stichwort „Bildungsurlaub“ erfolgen.

Bei Eingang der Zahlung ist Dein Platz verbindlich reserviert.

Min. Teilnehmerzahl: 6 Personen, Max. Teilnehmerzahl: 14 Personen

Anmeldung über unsere Webseite oder per E-Mail.