flow-yoga binz
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
info@flow-yogabinz.de
www.flow-yogabinz.de

Anmeldung Bildungsurlaub

Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag

Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention

Vielen Dank für Dein Interesse an unserem Bildungsurlaub. Bitte fülle das folgende Anmeldeformular vollständig aus. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhältst Du von uns innerhalb weniger Tage eine Anmeldebestätigung sowie alle weiteren Informationen.

Persönliche Angaben

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße / Hausnummer: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Berufliche Angaben

Arbeitgeber / Unternehmen: _____

Beruf / Tätigkeit: _____

Bundesland des Arbeitsplatzes: _____

☐ Ich werde Bildungsurlaub bei meinem Arbeitgeber beantragen.

☐ Ich nehme unabhängig vom Bildungsurlaub als Selbstzahler/in teil.

Gewünschter Seminartermin

☐ 16.11.–20.11.2026

☐ 18.01.–22.01.2027

☐ 22.02.–26.02.2027

☐ 15.03.–19.03.2027

☐ 24.05.–28.05.2027

☐ 21.06.–25.06.2027

☐ 13.09.–17.09.2027

☐ 25.10.–29.10.2027

☐ 22.11.–26.11.2027

flow-yoga binz
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
info@flow-yogabinz.de
www.flow-yogabinz.de

Weitere Termine werden fortlaufend auf unserer Webseite veröffentlicht.

Gesundheitliche Hinweise

Leidest Du an gesundheitlichen Einschränkungen, die wir bei der Durchführung berücksichtigen sollten?

Die Angaben dienen ausschließlich dazu, die Übungen individuell anzupassen und werden vertraulich behandelt.

Verpflegung / Besonderheiten

Unverträglichkeiten oder Allergien:

Teilnahmebedingungen

☐ Ich habe die AGBs & Widerrufsbelehrung gelesen und erkenne diese an.

☐ Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und stimme der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten zur Durchführung der Anmeldung zu.

☐ Ich bin damit einverstanden, dass flow-yoga binz mich per E-Mail über meine Anmeldung und organisatorische Informationen zum Seminar informiert.

(Optional)

☐ Ich möchte zukünftig Informationen zu weiteren Seminaren, Bildungsurlauben und Veranstaltungen erhalten.

Hinweis: Die Anmeldung ist verbindlich. Nach Eingang Deiner Anmeldung erhältst Du eine schriftliche Anmeldebestätigung. Die Durchführung des Bildungsurlaubs erfolgt vorbehaltlich der jeweiligen behördlichen Anerkennung und der Erreichung der Mindestteilnehmerzahl.

---

flow-yoga binz
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
info@flow-yogabinz.de
www.flow-yogabinz.de

Deine Nachricht

Ort, Datum

Unterschrift (bei schriftlicher Anmeldung)

Nach dem Absenden

Vielen Dank für Deine Anmeldung.

Du erhältst zeitnah eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Anschließend senden wir Dir:

- Ihre Buchungsbestätigung
- die Rechnung
- alle Informationen zum Seminar
- Hinweise zur Beantragung des Bildungsurlaubs beim Arbeitgeber
- eine Packliste sowie organisatorische Hinweise

Freistaat Thüringen
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur

Thüringer Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur
Postfach 90 04 63 · 99107 Erfurt

flow-yoga binz
Herrn Axel Sprenger
Nordstrand 501
18609 Ostseebad Binz

Ihr Ansprechpartner
Johannes Richter

Durchwahl
Telefon +49 361 57-3438276
Telefax +49 361 57-3438047

Johannes.Richter@
tmbwk.thueringen.de

Ihr Zeichen

Ihre Nachricht vom
05.07.2026

Unser Zeichen
(bitte bei Antwort angeben)
1020-3B6-0342/670-1-
175999/2026

Erfurt,
15. September 2026

Anerkennung einer Bildungsveranstaltung nach dem Thüringer Bildungsfreistellungsgesetz (ThürBfG)

Ihr Antrag vom 05.07.2026
Ihr Aktenzeichen: 1020-3B6-0342/670-1

Sehr geehrte Damen und Herren,

das Thüringer Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur erlässt folgenden

Lehrerin Thüringen
lehrerinthueringen.de

Bescheid

1. Die nachfolgend genannte Bildungsveranstaltung wird nach dem Thüringer Bildungsfreistellungsgesetz als Bildungsveranstaltung auf dem Gebiet der arbeitsweltbezogenen Bildung anerkannt:

   - „Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag - Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention“

2. Die Anerkennung gilt unbefristet für die Bildungsveranstaltung, wie sie dem für Erwachsenenbildung zuständigen Ministerium zur Prüfung vorgelegt wurde. Sie gilt unabhängig vom beantragten Zeitpunkt. Wesentliche Änderungen, der für die Anerkennung maßgebenden Tatsachen, insbesondere des Programms der Bildungsveranstaltung, sind unverzüglich dem für Erwachsenenbildung zuständige Ministerium mitzuteilen.

3. Bei der Weitergabe des Bescheids als Nachweis für die Anerkennung der Bildungsveranstaltungen ist die erhobene Gebühr sowie die Bankverbindung und der Verwendungszweck unkenntlich zu machen.

4. Die Anerkennung ist mit der Auflage verbunden, Auskunft über Gegenstand, Verlauf und Teilnehmende der Bildungsveranstaltung in

Informationen zum Umgang mit Ihren Daten und zu Ihren Rechten nach der EU-Datenschutz Grundverordnung: https:/bildung.thueringen.de/datenschutz. Auf Wunsch wird Ihnen eine Papierfassung übersandt.

Thüringer Ministerium
für Bildung, Wissenschaft und Kultur
Postfach 90 04 63
99107 Erfurt

www.tmbwk.de
www.facebook.com/BildungTH
www.x.com/BildungTH

Adressen der Dienstgebäude
www.BildungTH.de/kontakt

Bankverbindung:
Zahlungsempfänger: Freistaat Thüringen
IBAN: DE14 8205 0000 3004 4441 41
Landesbank Hessen-Thüringen
BIC: HELADEFF820

USt-IdNr.: DE356738386
Leitweg-ID: 16900401-0001-63

E-Mail-Adressen dienen im TMBWK nur dem Empfang einfacher Mitteilungen ohne Signatur und/oder Verschlüsselung.

nicht personenbezogener Form zum 01.04. und 01.10. eines jeden Jahres dem für Erwachsenenbildung zuständige Ministerium zu erteilen.
Sollte die Auskunft zum jeweiligen Stichtag, trotz Mahnung, nicht erteilt werden, behält sich das für Erwachsenenbildung zuständige Ministerium vor, die Anerkennung zu entziehen.

5. Der Antragsteller/ die Antragstellerin trägt die Kosten des Verfahrens. Für diesen Bescheid wird eine Gebühr in Höhe von **90,00 €** erhoben. Die Gebühr ist bis zum **21. Oktober 2026** zu überweisen.

Gründe:

zu 1.:

Die Anerkennung der Bildungsveranstaltung erfolgt auf der Grundlage der §§ 8, 9 und 10 Thüringer Bildungsfreistellungsgesetz (ThürBfG) vom 15. Juli 2015 (GVBl. S. 114) nach Anhörung des Beirats nach § 10 Abs. 5 S. 1 ThürBfG. Die Voraussetzung der arbeitsweltbezogenen Bildung im Sinne des § 1 Abs. 4 ThürBfG liegt vor.

zu 2.:

Gemäß § 10 Abs. 1 S. 2 ThürBfG gilt die Anerkennung einer Bildungsveranstaltung unbefristet. In der Anerkennung sind alle Termine und Orte der Bildungsveranstaltung inbegriffen. Vorausgesetzt, der Inhalt der Bildungsveranstaltung bleibt gleich.

zu 3.:

Der Bildungsträger hat dem Teilnehmenden das Vorliegen der Anerkennung der geplanten Bildungsveranstaltung kostenlos zu bescheinigen i. S. v. § 8 Abs. 3 ThürBfG. Zudem hat der Bildungsträger/ die Bildungsträgerin nach Beendigung der Bildungsveranstaltung dem Teilnehmenden einen Nachweis über die ordnungsgemäße Teilnahme kostenlos auszuhändigen gemäß § 6 Abs. 5 ThürBfG.

zu 4.:

Nach Beendigung der jeweiligen anerkannten Bildungsveranstaltung sind zu den Stichtagen (1. April und 1. Oktober eines jeden Jahres) Auskünfte über Gegenstand, Verlauf und Teilnehmende der Bildungsveranstaltung in nicht personenbezogener Form zu erteilen gemäß § 12 Abs. 2 ThürBfG i. V. m. § 8 Thüringer Bildungsfreistellungsverordnung - ThürBfVO). Die Auskunft zum jeweiligen Stichtag ist für alle Bildungsveranstaltungen zu erteilen, die bis zum jeweiligen Stichtag beendet worden sind. Hierzu ist der entsprechende

Vordruck zu verwenden, den das für Erwachsenenbildung zuständige Ministerium auf seiner Internetseite veröffentlicht. Die Erhebung erfolgt nur für Teilnehmende, welche die Bildungsveranstaltung im Rahmen von Bildungsfreistellung besuchen.
Es ist zwingend der unter folgendem Link eingestellte Vordruck zu verwenden: http://bildungsfreistellung.de/veranstalter/evaluation.

zu 5.:

Die Kostenentscheidung beruht auf § 14 ThürBfG. Die Höhe der Gebühr bemisst sich nach Nr. 10.1 der Anlage 1 zu § 1 der Thüringer Verwaltungskostenordnung für den Geschäftsbereich des Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport (ThürVwKostOMBJS).

Die Gebühr i. H. v. **90,00 €** ist bis spätestens **21. Oktober 2026** unter Angabe des nachstehenden Kassenzeichens auf folgendes Konto zu überweisen:

Zahlungsempfänger: Freistaat Thüringen
IBAN: DE14 8205 0000 3004 4441 41
BIC: HELADEFF820
Betrag: 90,00 €
Kassenzeichens: 0401264396471

Rechtsbehelfsbelehrung

Gegen diesen Bescheid kann innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe schriftlich oder zur Niederschrift des Urkundsbeamten der Geschäftsstelle Klage bei dem Verwaltungsgericht Weimar erhoben werden. Die Anschrift lautet: Verwaltungsgericht Weimar, Jenaer Straße 2a, 99425 Weimar. Die Klage muss den Kläger, den Beklagten und den Gegenstand des Klagebegehrens bezeichnen. Sie soll einen bestimmten Antrag enthalten. Die zur Begründung dienenden Tatsachen und Beweismittel sollen angegeben, dieser Bescheid soll im Original oder in Kopie beigefügt werden. Der Klage nebst Anlagen sollen so viele Kopien beigefügt werden, dass alle Beteiligten eine Ausfertigung erhalten können; dies gilt nicht, wenn die Klage elektronisch übermittelt wird. Nähere Informationen zur elektronischen Übermittlung sind § 55a Verwaltungsgerichtsordnung (VwGO) zu entnehmen. Die elektronische Form ist gewahrt, wenn das elektronische Dokument für die Bearbeitung durch das Gericht geeignet ist, von der verantwortenden Person mit einer qualifizierten Signatur versehen oder signiert ist und auf einem der § 55a Abs. 4 VwGO beschriebenen sicheren Übermittlungswege eingereicht wird. Eine einfache E-Mail reicht nicht aus.
Einzelheiten zum Dateiformat und zu den technischen Anforderungen sind der Verordnung über die technischen Rahmenbedingungen des elektronischen

Rechtsverkehrs und über das besondere elektronische Behördenpost-fach (Elektronische-Rechtsverkehr-Verordnung –ERVV) sowie den „Informationen zum Elektronischen Rechtsverkehr“ auf der Internetseite www.justiz.de zu entnehmen.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

gez. Dr. Klaus Paffrath
(ohne Unterschrift gültig, da elektronisch erstellt)

flow-yoga binz
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
info@flow-yogabinz.de
www.flow-yogabinz.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

flow-yoga binz führt vom ..... bis..... das Seminar **"Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag – Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention** auf Rügen" durch.

Ich.....,

wohnhaft in.....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Thüringen,** §§ 8, 9 und 10 Thüringer Bildungsfreistellungsgesetz (ThürBfG) vom 15. Juli 2015 (GVBl. S. 114) nach Anhörung des Beirats nach § 10 Abs. 5 S. 1 ThürBfG.

Zielgruppe:
Das Seminar richtet sich an Arbeitnehmenden Personen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen sowie für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter.

Seminarziele:

- Teilnehmende lernen:
- Souveränität und Selbstvertrauen in Beruf und Alltag zu steigern
- konkrete Ziele klar zu formulieren und Teams souverän zu führen.
- achtsamkeitsbasierte Methoden zur Stressreduktion
- Arbeits- Stress-Sympthome und Stressmuster frühzeitig zu erkennen und damit konstruktiv umzugehen
- ihrer Resilienz-Kompetenz für herausfordernde Berufssituationen zu erweitern
- eigene Routinen für die Selbstregulation im Arbeitsalltag

Umfang des Seminares: 40 UE a 45 Minuten.

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

Unterschrift
Teilnehmer/in: _____

Datum: _____

Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND

MASFG, Postfach 10 24 53, 66024 Saarbrücken

flow-yoga binz
Axel Sprenger
Nordstrand 501
18609 Ostseebad Binz

Abteilung F: Arbeit und Arbeitsschutz
Referat: F 6
Dienstgebäude: Halbergstr. 50-60, 66121 Saarbrücken
Sachbearb.: Louis Lehnert
Tel.: +(49)681 501-3802
E-Mail: l.lehnert@soziales.saarland.de
Feststellungnummer: **1839-465351**
Datum: 12. August 2026

Gleichstellungsbescheid über die Freistellungsfähigkeit von Weiterbildungsveranstaltungen nach dem Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetz (SBFG), die in anderen Bundesländern anerkannt wurden

Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Dank für Ihren Antrag vom 05.08.2026, hier eingegangen am 05.08.2026, auf Feststellung der Freistellungsfähigkeit einer beruflichen Weiterbildungsmaßnahme nach § 6 Abs. 5 SBFG.

Hiermit stelle ich gemäß § 7 Abs. 2 SBFG i.d.F.v. 10.02.2010 (Amtsbl. Teil I S. 28), zuletzt geändert durch das Gesetz vom 24.04.2024 (Amtsbl. Teil I S. 311), für die Bildungsveranstaltung

Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag – Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention

Veranstaltungsort: Ostseebad Binz

Verantwortliche/r Leiter/in:

Veranstaltungstermin/e: vom 16.11.2026 bis 20.11.2026 = 5 Tage

Anerkennungsbescheid des anderen Bundeslandes: Hamburg

unter der Feststellungsnummer: 1839-465351 (bitte im Schriftverkehr angeben) – die Freistellungsfähigkeit als Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung fest.

Die Anerkennung richtet sich an folgende von Ihnen im Antrag genannten Zielgruppen:
Für saarländische Arbeitnehmer*innen, die o.g. Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen.

Bildungsveranstaltungen, die nach vergleichbaren Standards bereits von einem anderen Bundesland oder in einem anderen Mitgliedsstaat der Europäischen Union oder in einem Vertraggsstaat des Abkommens über den Europäischen Wirtschaftsraum als freistellungsfähig festgestellt wurden und die Voraussetzungen des § 6 SBFG erfüllen, gelten auch im Saarland als freistellungsfähig.
Wiederholungsveranstaltungen, die von der hier beschiedenen Veranstaltung abweichen, müssen unter Angabe der Feststellungsnummer dieses Bescheides (s.o.) spätestens einen Monat vor Beginn der Veranstaltung erneut formlos beantragt werden, wobei lediglich Nachweise hinsichtlich der Abweichungen beizufügen sind.

Bei wesentlichen Abweichungen von der vorliegend beschiedenen Veranstaltung ist eine erneute formgebundene Antragstellung spätestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Dieser Bescheid über die Feststellung der Freistellungsfähigkeit ist gemäß § 7 Absatz 3 SBFG zu widerrufen, wenn die Voraussetzungen für die Freistellungsfähigkeit nicht mehr vorliegen.

Nach § 8 Absatz 1 SBFG, bitten wir Sie, die freistellungsfähigen Weiterbildungsveranstaltungen im Weiterbildungsportal des Saarlandes kostenfrei unter folgendem Link einzustellen:
https://www.arbeitskammer.de/bildung/weiterbildungsportal-saarland

Autorisierten Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit ist zu Prüfzwecken Zutritt zu Ihren Weiterbildungsveranstaltungen zu gewähren.

Weitere Informationen zum saarländischen Weiterbildungsrecht finden Sie unter
https://www.saarland.de/mbk/DE/portale/weiterbildung/bildungsfreistellung/bildungsfreistellungsgesetz/bildungsfreistellungsgesetz_node.html

Wir bitten Sie, nach jeder Veranstaltung das Formular zur Evaluierung unter nachfolgendem Link auszufüllen:
https://www.buergerdienste-saar.de/jfs/findform?shortname=BildungEval&formtecid=3&areashortname=mwaev_a4
Gerne möchten wir im Zuge der Novellierung des SBFG eine Statistik für die Weiterbildung im Saarland erfassen.
Der Berichtsbogen entspricht den datenschutzrechtlichen Bestimmungen.
Über Ihre Teilnahme wären wir Ihnen sehr dankbar.

Rechtsbehelfsbelehrung:

Gegen diesen Bescheid kann innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe Klage bei dem Verwaltungsgericht des Saarlandes, Kaiser-Wilhelm-Straße 15, 66740 Saarlouis erhoben werden. Die Klage kann schriftlich, zur Niederschrift des Urkundsbeamten der Geschäftsstelle oder als elektronisches Dokument nach Maßgabe des § 55a VwGO erhoben werden.
Rechtsanwälte, Behörden oder juristische Personen des öffentlichen Rechts einschließlich der von ihnen zur Erfüllung ihrer öffentlichen Aufgaben gebildeten Zusammenschlüsse sind nach Maßgabe des §§ 55d VwGO zu einer Übermittlung als elektronisches Dokument verpflichtet. Dies gilt nach § 55d Satz 2 VwGO auch für nach der VwGO vertretungsberechtigten Personen, für die ein sicherer Übermittlungsweg nach § 55a Abs. 4 Satz 1 Nr. 2 VwGO zur Verfügung steht.
Die Klage muss den Kläger, den Beklagten und den Gegenstand des Klagebegehrens bezeichnen und soll einen bestimmten Antrag enthalten. Die zur Begründung dienenden Tatsachen und Beweismittel sollen angegeben, die angefochtene Verfügung soll in Abschrift beigefügt werden, der Klage und allen Schriftsätzen sollen bei schriftlicher Einreichung oder Einreichung zur Niederschrift Abschriften für die übrigen Beteiligten beigefügt werden. Im Fall der Einreichung eines elektronischen Dokuments bedarf es keiner Abschriften.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Nora Benyoucef

Dieses Dokument wurde elektronisch erstellt und bedarf keiner Unterschrift oder Signatur.

flow-yoga binz
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
info@flow-yogabinz.de
www.flow-yogabinz.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

flow-yoga binz führt vom ..... bis ..... das Seminar **"Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag – Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention** auf Rügen" durch.

Ich.....,

wohnhaft in.....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt im

- **Saarland,** gem. § 7 Abs. 2 SBFG i.d.F.v. 10.02.2010 (Amtsbl. Teil I S. 28),

Zielgruppe:
Das Seminar richtet sich an Arbeitnehmenden Personen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen sowie für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter.

Seminarziele:

- Teilnehmende lernen:
- Souveränität und Selbstvertrauen in Beruf und Alltag zu steigern
- konkrete Ziele klar zu formulieren und Teams souverän zu führen.
- achtsamkeitsbasierte Methoden zur Stressreduktion
- Arbeits- Stress-Sympthome und Stressmuster frühzeitig zu erkennen und damit konstruktiv umzugehen
- ihrer Resilienz-Kompetenz für herausfordernde Berufssituationen zu erweitern
- eigene Routinen für die Selbstregulation im Arbeitsalltag

Umfang des Seminares: 40 UE a 45 Minuten.

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

Unterschrift
Teilnehmer/in: _____

Datum: _____

Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung · Bödekerstr. 16 · 30161 Hannover

Agentur für Erwachsenen-
und Weiterbildung
Bödekerstraße 16
30161 Hannover
www.aewb-nds.de

flow-yoga binz
Axel Sprenger
Nordstrand 501
18609 Ostseebad Binz

Ihr Antrag vom	Aktenzeichen	Datum
12.08.2026	1213/104500	21.08.2026
Bearbeitet von	**E-Mail**	**Durchwahl Tel. · Fax**
Andrea Poos	poos@aewb-nds.de	0511/300 330 329/-380

Anerkennung von Bildungsveranstaltungen nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG)

Sehr geehrte Damen und Herren,

die nachstehend aufgeführte Veranstaltung wird gem. § 10 Abs. 1 NBildUG anerkannt. Die Anerkennung gilt auch für alle weiteren Veranstaltungen gleicher Art, die Sie vom genannten Termin an durchführen wollen. Die Anerkennung endet am 31.12.2028.

Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag - Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention
VA-Nr.(lfd. Nr.) B26-141875-93
Veranstaltungstermin: 16.11.2026 - 20.11.2026
Veranstaltungsort: Ostseebad Binz

Das überarbeitete Programm per Mail vom 20.08.2026, das meiner Entscheidung zugrunde liegt, erkläre ich für verbindlich. Die Ausschreibung muss den Inhalt des Programms wiedergeben.

Der themenbezogene Praxisanteil wird wie beantragt anerkannt und darf ein Viertel der Veranstaltungsdauer nicht übersteigen.

Ich habe die Veranstaltung als berufliche Bildungsmaßnahme bewertet.

Bitte beachten Sie die nachstehenden Anforderungen:

<u>Anmelde- und Teilnahmebestätigung</u>
Stellen Sie niedersächsischen Teilnehmenden für die Vorlage bei der Arbeitgeberin/beim Arbeitgeber vor Beginn der Veranstaltung eine formlose Anmeldebestätigung mit Titel, Veranstaltungstermin, Veranstaltungsort, Az./Veranstalternummer, VA-Nr.(lfd.Nr.) und Bescheid-Datum aus.

Nach Abschluss der Veranstaltung bestätigen Sie den Teilnehmenden, die Bildungsurlaub in Anspruch genommen haben, den regelmäßigen Besuch mit der beigefügten Teilnahmebestätigung.

Meldepflichtige Änderungen
Änderungen und Abweichungen der anerkannten Veranstaltung sind meldepflichtig. Dies betrifft Änderungen des Titels, der Lernziele, der Inhalte, der Arbeitszeiten oder der Dauer der Veranstaltung.

Berichtspflicht
Für einmalig anerkannte Veranstaltungen erhalten Sie nach Beendigung einen Link zur Berichtslegung.
Für mehrjährig anerkannte Veranstaltungen erhalten Sie den Link nach dem 31.03. des Folgejahres.
Für alle gestellten Anträge können Sie Ihre Berichte auch in Ihrem geschützten Account eingeben.

Wenn Sie in Papierform berichten verwenden Sie bitte den Berichtsbogen, der dieser Anerkennung beigefügt ist.

Bitte berichten Sie ebenfalls über den Ausfall Ihrer Veranstaltung oder über die Durchführung ohne freigestellte niedersächsische Arbeitnehmende.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Andrea Poos

flow-yoga binz
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
info@flow-yogabinz.de
www.flow-yogabinz.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

flow-yoga binz führt vom ..... bis ..... das Seminar **"Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag – Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention** auf Rügen" durch.

Ich.....,

wohnhaft in.....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Niedersachsen,** gem. § 10 Abs. 1 NBildUG

Zielgruppe:
Das Seminar richtet sich an Arbeitnehmenden Personen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen sowie für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter.

Seminarziele:

- Teilnehmende lernen:
- Souveränität und Selbstvertrauen in Beruf und Alltag zu steigern
- konkrete Ziele klar zu formulieren und Teams souverän zu führen.
- achtsamkeitsbasierte Methoden zur Stressreduktion
- Arbeits- Stress-Sympthome und Stressmuster frühzeitig zu erkennen und damit konstruktiv umzugehen
- ihrer Resilienz-Kompetenz für herausfordernde Berufssituationen zu erweitern
- eigene Routinen für die Selbstregulation im Arbeitsalltag

Umfang des Seminares: 40 UE a 45 Minuten.

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

Unterschrift
Teilnehmer/in: _____

Datum: _____

Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Schule, Familie und Berufsbildung

Hamburger Institut für Berufliche Bildung, HI 43, Hamburger Straße 131, 22083 Hamburg

flow-yoga binz
Nordstrand 400
18609 Ostseebad Binz

Hamburger Institut für Berufliche Bildung
HI 43 - Bildungsurlaub

Hamburger Straße 131
D - 22083 Hamburg
Telefon: +49 40 428 63-4672
Telefax: +49 40 4279-78698
Ansprechpartner: Bahareh Bolig
Zimmer: TH 918
E-Mail: bahareh.bolig@hibb.hamburg.de
Internet: www.bildungsurlaub-hamburg.de

Datum und Zeichen Ihres Schreibens	Aktenzeichen (bei Antwort bitte angeben)	Datum
09.06.2026, Herr Sprenger	HI 43-2/406-07.5, **66505**	30.06.2026

Bildungsurlaub
Anerkennung nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz (BiUrlG HA) vom 21.1.1974, letzte Änderung vom 15.12.2009 (Hmb. Gesetz- und Verordnungsblatt GVBl 1974 S. 6, 2009 S. 444, 448) und der Verordnung über die Anerkennung von Bildungsveranstaltungen (BiVAnerkV HA) vom 09.4.1974, letzte Änderung vom 31.05.2016 (GVBl 1985 S. 68, 2016 S. 224)

Sehr geehrte Damen und Herren,

auf Ihren Antrag vom 09.06.2026 wird die Veranstaltung

Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag - Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention

Veranstaltungsort: Ostseebad Binz/Prora

Termin/Zeitraum: 16.11.2026 bis 20.11.2026 (5 Tage)

gemäß § 15 BiUrlG HA als Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung im Sinne des § 1 BiUrlG HA anerkannt.

Die Anerkennung ist auf drei Jahre befristet. Die Frist beginnt mit dem Datum dieses Bescheides.

Innerhalb dieser Frist kann die Veranstaltung beliebig oft ohne erneute Antragstellung wiederholt werden, wenn die Voraussetzungen des § 5 BiVAnerkV HA vorliegen. Sollen nach Ablauf der drei Jahre weitere Wiederholungsveranstaltungen durchgeführt werden, beantragen Sie diese bitte spätestens 10 Wochen vorher. Auf die Pflichten nach §§ 6 und 7 BiVAnerkV HA wird hingewiesen.

Die Anmeldung zu und die Teilnahme an den Bildungsveranstaltungen ist den Teilnehmenden nach § 9 (2) BiUrlG HA auf dem beiliegenden Vordruck der Behörde für Schule und Berufsbildung zu bescheinigen. Das Aktenzeichen dieses Bescheides sowie der vollständige und wie oben im Bescheid genannte Veranstaltungstitel sind in die Bescheinigung einzusetzen.

Die Verwaltungsgebühr in Höhe von 102,00 EUR wurde entrichtet.

Dieses Schreiben wurde maschinell erstellt und ist ohne Unterschrift gültig.

flow-yoga binz
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
info@flow-yogabinz.de
www.flow-yogabinz.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

flow-yoga binz führt vom ..... bis ..... das Seminar **"Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag – Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention** auf Rügen" durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Hamburg,** gem. § 15 BiUrlG HA im Sinne des § 1 BiUrlG HA. (HI 43-1/406-07.5, **65351)**

Zielgruppe:
Das Seminar richtet sich an Arbeitnehmenden Personen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen sowie für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter.

Seminarziele:

- Teilnehmende lernen:
- Souveränität und Selbstvertrauen in Beruf und Alltag zu steigern
- konkrete Ziele klar zu formulieren und Teams souverän zu führen.
- achtsamkeitsbasierte Methoden zur Stressreduktion
- Arbeits- Stress-Sympthome und Stressmuster frühzeitig zu erkennen und damit konstruktiv umzugehen
- ihrer Resilienz-Kompetenz für herausfordernde Berufssituationen zu erweitern
- eigene Routinen für die Selbstregulation im Arbeitsalltag

Umfang des Seminares: 40 UE a 45 Minuten.

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

Unterschrift
Teilnehmer/in: _____

Datum: _____

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN

SenASGIVA, Oranienstraße 106, 10969 Berlin

flow-yoga binz - Axel Sprenger
Nordstrand 501

18609 Ostseebad Binz

Geschäftszeichen (bitte angeben)
II A 75 - 136446
Bearbeiterin / Bearbeiter:
Frau Schlawack
Zimmer:

Telefon:
030 / 9028 - 1414
Datum:
30.09.2026

Bescheid über die Anerkennung von Bildungsveranstaltungen
gemäß § 10 Absatz 1 Satz 3 Berliner Bildungszeitgesetz [BiZeitG] vom 05.07.2021 (GVBl. S. 849)

Anlage: Berichtsbogen

Sehr geehrte Damen und Herren,

auf Ihren Antrag vom 16.09.2026 wird die Veranstaltung:

Thema:	Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag - Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention Seminar/Uhrzeiten: Zu den festgelegten Präsenzzeiten nach Maßgabe des Veranstaltungsplans
Veranstalter:	flow-yoga binz - Axel Sprenger Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz Telefon: 01706550474
Veranstaltungsart:	Berufliche Weiterbildung
Teilnehmerkreis:	Für Berliner Arbeitnehmer/innen, die o.g. Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
Veranstaltungsort:	Ostseebad Binz
Termin/Zeitraum:	18.01.2027 - 22.01.2027 (5 Tage)

gemäß § 10 Absatz 1 Satz 3 des Berliner Bildungszeitgesetzes als Bildungsveranstaltung anerkannt.

Es wird darauf hingewiesen, dass die Anerkennung gemäß § 48 Verwaltungsverfahrensgesetz [VwVfG] i.V.m. § 1 Abs. 1 des Gesetzes über das Verfahren der Berliner Verwaltung [VwVfG BE] zurückgenommen bzw. gemäß § 49 VwVfG i.V.m. § 1 Abs. 1 VwVfG BE widerrufen werden kann, sofern die Voraussetzungen für die Anerkennung nicht oder nicht mehr vorliegen.

Änderungen der im Antrag enthaltenen Angaben sind der Senatsverwaltung von Ihnen unverzüglich mitzuteilen.

Es wird darauf hingewiesen, dass Sie gemäß § 11 Absatz 2 Satz 1 des Berliner Bildungszeitgesetzes als Träger anerkannter Bildungsveranstaltungen verpflichtet sind, der Anerkennungsbehörde Auskunft über Gegenstand, Verlauf und Teilnehmende der anerkannten Veranstaltungen in nicht personenbezogener Form zu erteilen. Gemäß § 11 Absatz 2 Satz 2 des Berliner Bildungszeitgesetzes gehören dazu auch Angaben über Anzahl, Geschlecht, Alter, Vorbildung, Beruf und Staatsangehörigkeit der Teilnehmenden sowie die Betriebsgröße der Arbeitgeberin oder des Arbeitgebers.

Ferner wird darauf hingewiesen, dass Sie gemäß § 4 Absatz 5 Satz 2 des Berliner Bildungszeitgesetzes verpflichtet sind, den anspruchsberechtigten Personen eine Kopie dieses Bescheides kostenfrei zur Verfügung zu stellen. Ebenfalls ist den anspruchsberechtigten Personen unentgeltlich eine Bescheinigung über die Teilnahme an der Bildungsveranstaltung auszustellen.

Der von Ihnen gemäß § 11 Absatz 2 des Berliner Bildungszeitgesetzes anzufertigende Bericht ist innerhalb von vier Wochen nach Beendigung der jeweiligen Veranstaltung hier einzureichen. Für den Fall, dass Sie Ihrer Berichtspflicht gemäß § 11 Absatz 2 des Berliner Bildungszeitgesetzes oder Ihrer Pflicht zur Ausstellung von Bescheinigungen gemäß § 4 Absatz 5 Satz 2 des Berliner Bildungszeitgesetzes nicht nachkommen, werde ich prüfen, ob zukünftige Veranstaltungen weiterhin als Bildungsveranstaltung anerkannt werden können.

Verwaltungskosten werden nicht erhoben.

Rechtsbehelfsbelehrung:

Gegen diesen Bescheid kann innerhalb eines Monats nach dessen Bekanntgabe Klage beim Verwaltungsgericht Berlin, Kirchstraße 7, 10557 Berlin erhoben werden. Die Klage ist gegen das Land Berlin, vertreten durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, Oranienstraße 106, 10969 Berlin zu richten.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Schlawack

Dieser Bescheid wurde elektronisch erstellt und ist daher ohne Unterschrift gültig

flow-yoga binz
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
info@flow-yogabinz.de
www.flow-yogabinz.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

flow-yoga binz führt vom ..... bis ..... das Seminar **"Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag – Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention** auf Rügen" durch.

Ich.....,

wohnhaft in.....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Berlin,** gem. § 10 Absatz 1 Satz 3 Berliner Bildungszeitgesetz (BIZeitG) vom 05.07.2021 (GVBI. S.849)

Zielgruppe:
Das Seminar richtet sich an Arbeitnehmenden Personen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen sowie für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter.

Seminarziele:

- Teilnehmende lernen:
- Souveränität und Selbstvertrauen in Beruf und Alltag zu steigern
- konkrete Ziele klar zu formulieren und Teams souverän zu führen.
- achtsamkeitsbasierte Methoden zur Stressreduktion
- Arbeits- Stress-Sympthome und Stressmuster frühzeitig zu erkennen und damit konstruktiv umzugehen
- ihrer Resilienz-Kompetenz für herausfordernde Berufssituationen zu erweitern
- eigene Routinen für die Selbstregulation im Arbeitsalltag

Umfang des Seminares: 40 UE a 45 Minuten.

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

Unterschrift
Teilnehmer/in: _____

Datum: _____

SACHSEN-ANHALT

LANDESVERWALTUNGSAMT

Landesamt zur Regelung
offener Vermögensfragen,
2. SED-UnBerG, Integration,
Bildung, Ausbildungsförderung

Landesverwaltungsamt · Postfach 20 02 56 · 06003 Halle (Saale)

Flow-yoga binz - Axel Sprenger
Nordstrand 501
18609 Ostseebad Binz

Halle, 29.09.2026

Ihr Zeichen: 27.09.2026

Mein Zeichen:
207-53502-2026-1301

Bearbeitet von:
Frau Reich

Bildungsfreistellung@
lvwa.sachsen-anhalt.de

Tel.: (0345) 514-3721

Bescheid zum Antrag auf Anerkennung einer Bildungsveranstaltung
Ihr Antrag vom 27.09.2026

1. Die von

   Flow-yoga binz - Axel Sprenger

   Reg.-Nr. **2111**

   durchgeführte Bildungsveranstaltung

   Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag-
   Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention

   Aktenzeichen **207-53502-2026-1301**

   wird als eine Bildungsveranstaltung gemäß § 8 des Gesetzes zur Freistellung von der Arbeit für Maßnahmen der Weiterbildung (Bildungsfreistellungsgesetz) vom 4. März 1998 (GVBl. LSA 1998, S. 92) in der derzeit geltenden Fassung anerkannt.

2. Die Anerkennung ist für den Zeitraum

   18.01.2027 bis 22.01.2027

   befristet.

3. Die Anerkennung erfolgt unter Vorbehalt des Widerrufs.

4. Der Veranstalter

   Flow-yoga binz - Axel Sprenger

   wird hiermit verpflichtet, spätestens bis zum

   22.02.2027

Hauptsitz:
Ernst-Kamieth-Straße 2
06112 Halle (Saale)

Tel.: (0345) 514-0
Fax: (0345) 514-1444
Poststelle@
lvwa.sachsen-anhalt.de

Internet:
www.landesverwaltungsamt.
sachsen-anhalt.de

E-Mail-Adresse nur für
formlose Mitteilungen
ohne elektronische Signatur

Landeshauptkasse Sachsen-Anhalt
Deutsche Bundesbank
BIC MARKDEF1810
IBAN
DE21 8100 0000 0081 0015 00

dem Landesverwaltungsamt Sachsen-Anhalt Auskunft über Gegenstand, Verlauf und teilnehmende Personen der anerkannten Bildungsveranstaltung durch Einreichen auf dem vom Kultusministerium bestimmten Vordruck (Anlage „Bericht") zu erteilen.

5. Die Kosten für diesen Bescheid trägt

Flow-yoga binz - Axel Sprenger.

Die Höhe der Kosten ergibt sich aus dem gesondert zugehenden Kostenfestsetzungsbescheid.

Begründung

Sie stellten den Antrag zur Anerkennung Ihrer Bildungsveranstaltung im Sinne des Bildungsfreistellungsgesetzes. Die benannte Bildungsveranstaltung ist gemäß § 8 Abs. 1 Satz 2 Bildungsfreistellungsgesetz anerkennungsfähig und erfüllt entsprechend der Verordnung zur Durchführung des Bildungsfreistellungsgesetzes (Bildungsfreistellungsverordnung) vom 24. Juni 1998 (GVBl. LSA 1998, S. 290) in der derzeit geltenden Fassung die Voraussetzungen für die Anerkennung. Infolgedessen wird die Bildungsveranstaltung gemäß § 8 Abs. 2 des Bildungsfreistellungsgesetzes durch das Landesverwaltungsamt Sachsen-Anhalt anerkannt.
Sie sind damit als beteiligte Einrichtung der Weiterbildung oder Träger der anerkannten Bildungsveranstaltung gemäß § 9 Satz 2 Bildungsfreistellungsgesetz verpflichtet, der anerkennenden Behörde Auskunft über Gegenstand, Verlauf und teilnehmende Personen der anerkannten Bildungsveranstaltung in geeigneter Form zu erteilen.
Das Landesverwaltungsamt Sachsen-Anhalt entschied anlässlich des von Ihnen gestellten Antrages. Gemäß der §§ 1 und 14 des Verwaltungskostengesetzes des Landes Sachsen-Anhalt (VwKostG LSA) vom 27. Juni 1991 (GVBl. LSA, S. 154) in der derzeit geltenden Fassung und der Allgemeinen Gebührenordnung des Landes Sachsen-Anhalt (AllGO LSA) vom 10. Oktober 2012 (GVBl. LSA 2012, S. 336) in der derzeit geltenden Fassung werden dafür Kosten erhoben.

Hinweis

Sollten sich zu den Angaben des Antrages Veränderungen hinsichtlich der Bildungsveranstaltung ergeben, so sind diese dem Landesverwaltungsamt Sachsen-Anhalt unverzüglich mitzuteilen.

Rechtsbehelfsbelehrung

Gegen diesen Bescheid kann innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe Klage beim Verwaltungsgericht Halle in 06112 Halle (Saale), Thüringer Straße 16, erhoben werden.

Mit freundlichen Grüßen

Im Auftrag

Reich

Reich

flow-yoga binz
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
info@flow-yogabinz.de
www.flow-yogabinz.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

flow-yoga binz führt vom ..... bis ..... das Seminar **"Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag – Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention** auf Rügen" durch.

Ich.....,

wohnhaft in.....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Sachsen-Anhalt,** gem. § 8 des Gesetztes zur Freistellung von der Arbeit für Maßnahmen der Weiterbildung vom 04.03.1998 (GVBI. LSA 1998, S.92)

Zielgruppe:
Das Seminar richtet sich an Arbeitnehmenden Personen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen sowie für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter.

Seminarziele:

- Teilnehmende lernen:
- Souveränität und Selbstvertrauen in Beruf und Alltag zu steigern
- konkrete Ziele klar zu formulieren und Teams souverän zu führen.
- achtsamkeitsbasierte Methoden zur Stressreduktion
- Arbeits- Stress-Sympthome und Stressmuster frühzeitig zu erkennen und damit konstruktiv umzugehen
- ihrer Resilienz-Kompetenz für herausfordernde Berufssituationen zu erweitern
- eigene Routinen für die Selbstregulation im Arbeitsalltag

Umfang des Seminares: 40 UE a 45 Minuten.

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

Unterschrift
Teilnehmer/in: _____

Datum: _____

flow-yoga binz
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
info@flow-yogabinz.de
www.flow-yogabinz.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Veranstalter

Veranstalter der angebotenen Seminare, Bildungsurlaube, Workshops, Retreats und Ausbildungen ist:

flow-yoga binz
Inhaber: Axel Sprenger
Nordstrand 501
18609 Binz

---

2. Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für sämtliche Veranstaltungen von flow-yoga binz. Mit der Anmeldung erkennt die teilnehmende Person diese Bedingungen an.

---

3. Anmeldung und Vertragsabschluss

Die Anmeldung erfolgt schriftlich über das Anmeldeformular der Website, per E-Mail oder in anderer vom Veranstalter angebotener Form.

Der Vertrag kommt mit der schriftlichen Anmeldebestätigung durch flow-yoga binz zustande.

Die Teilnehmerzahl kann begrenzt werden. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

---

4. Teilnahmevoraussetzungen

Die Veranstaltungen richten sich an Erwachsene. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, sofern dies nicht ausdrücklich in der Ausschreibung angegeben ist.

Jede teilnehmende Person trägt die Verantwortung für die eigene körperliche und psychische Belastbarkeit.

---

5. Leistungen

Der Umfang der Leistungen ergibt sich aus der jeweiligen Veranstaltungsbeschreibung.

Anreise, Unterkunft und Verpflegung sind nicht Bestandteil der Seminargebühr, sofern nicht ausdrücklich anders ausgewiesen.

Änderungen im Ablauf, die den Gesamtcharakter der Veranstaltung nicht wesentlich verändern, bleiben vorbehalten.

---

flow-yoga binz
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
info@flow-yogabinz.de
www.flow-yogabinz.de

6. Teilnahmegebühren und Zahlungsbedingungen

Die jeweils gültige Teilnahmegebühr ergibt sich aus der Ausschreibung.

Nach Erhalt der Rechnung ist die Teilnahmegebühr innerhalb von 14 Tagen fällig, spätestens jedoch 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Bei kurzfristigen Buchungen ist der Gesamtbetrag sofort fällig.

Die Teilnahmeberechtigung besteht erst nach vollständigem Zahlungseingang.

---

7. Rücktritt durch Teilnehmende

Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Eine Stornierung bedarf der Textform (z. B. per E-Mail). Maßgeblich ist der Zeitpunkt des Eingangs der Stornierung.

Es gelten folgende Stornierungsbedingungen:

- bis 42 Tage vor Veranstaltungsbeginn: kostenfrei
- 41 bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 25 % der Teilnahmegebühr
- 20 bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50 % der Teilnahmegebühr
- 13 bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 75 % der Teilnahmegebühr
- ab 6 Tage vor Veranstaltungsbeginn sowie bei Nichterscheinen: 100 % der Teilnahmegebühr

Maßgeblich ist der Eingang der schriftlichen Rücktrittserklärung.

Die Benennung einer Ersatzperson ist jederzeit möglich, sofern dadurch keine zusätzlichen Kosten entstehen.

Besondere Regelungen für Bildungsurlaubsseminare

Genehmigung des Bildungsurlaubs

Die Beantragung und Genehmigung des Bildungsurlaubs liegt im Verantwortungsbereich der teilnehmenden Person. Die Anmeldung zum Seminar ist unabhängig von der Entscheidung des Arbeitgebers oder der zuständigen Behörde verbindlich.

flow-yoga binz stellt den Teilnehmenden alle für die Beantragung erforderlichen Seminarunterlagen rechtzeitig zur Verfügung.

Ablehnung des Bildungsurlaubs

Wird der Antrag auf Bildungsurlaub durch den Arbeitgeber oder die zuständige Behörde abgelehnt, gelten folgende Regelungen:

- Erfolgt die schriftliche Mitteilung der Ablehnung bis **21 Tage vor Seminarbeginn**, kann die Anmeldung gegen Vorlage des Ablehnungsbescheids kostenfrei storniert werden. Bereits gezahlte Seminargebühren werden vollständig erstattet.

- Erfolgt die Ablehnung später als 21 Tage vor Seminarbeginn, bemüht sich flow-yoga binz nach Möglichkeit um eine einmalige kostenfreie Umbuchung auf einen späteren Termin desselben oder eines vergleichbaren Bildungsurlaubs. Ein Anspruch auf Umbuchung besteht jedoch nicht.
- Ist eine Umbuchung nicht möglich oder wird sie nicht gewünscht, gelten die allgemeinen Stornobedingungen.

Wir sind stets bemüht, gemeinsam mit unseren Teilnehmenden eine faire Lösung zu finden. Sollten unvorhersehbare Umstände eintreten, sprechen Sie uns bitte frühzeitig an. Oft lässt sich durch eine Umbuchung oder individuelle Vereinbarung eine gute Lösung finden.

---

8. Erkrankung und Verhinderung

Auch bei Krankheit oder sonstiger persönlicher Verhinderung gelten die vereinbarten Stornierungsbedingungen.

Der Abschluss einer Seminar- oder Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

---

9. Absage oder Änderungen durch den Veranstalter

flow-yoga binz behält sich vor, Veranstaltungen aus wichtigem Grund abzusagen oder zu verschieben.

Wichtige Gründe können insbesondere sein:

- Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl
- Erkrankung der Seminarleitung
- höhere Gewalt
- behördliche Anordnungen

Bereits gezahlte Teilnahmegebühren werden in diesem Fall vollständig erstattet.

Weitergehende Ansprüche, insbesondere für Reise-, Unterkunfts- oder Verdienstausfallkosten, sind ausgeschlossen, soweit gesetzlich zulässig.

---

10. Gesundheit und Eigenverantwortung

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich.

Die angebotenen Inhalte dienen der Gesundheitsbildung und Prävention. Sie stellen keine medizinische, psychotherapeutische oder heilkundliche Behandlung dar und ersetzen diese nicht.

Bei bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen wird empfohlen, vor der Teilnahme ärztlichen Rat einzuholen und die Seminarleitung vor Beginn zu informieren.

Teilnehmende verpflichten sich, Übungen nur im Rahmen ihrer persönlichen Möglichkeiten auszuführen.

---

11. Haftung

flow-yoga binz haftet nur für Schäden, die auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten beruhen, soweit gesetzlich zulässig.

Die Haftung für persönliche Gegenstände, Wertgegenstände oder Garderobe wird ausgeschlossen.

---

12. Foto- und Videoaufnahmen

Während Veranstaltungen können Foto- und Videoaufnahmen erstellt werden.

Eine Veröffentlichung erfolgt ausschließlich nach vorheriger Einwilligung der betroffenen Personen oder auf Grundlage der jeweils geltenden gesetzlichen Bestimmungen.

Ein Widerspruch gegen Aufnahmen ist jederzeit möglich und wird selbstverständlich berücksichtigt.

---

13. Datenschutz

Personenbezogene Daten werden ausschließlich zur Durchführung der Veranstaltung und gemäß den geltenden Datenschutzbestimmungen verarbeitet.

Weitere Informationen enthält die Datenschutzerklärung auf der Website von ffow-yoga binz.

---

14. Schlussbestimmungen

Sollten einzelne Bestimmungen dieser AGB ganz oder teilweise unwirksam sein oder werden, bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt.

Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

flow-yoga binz
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
info@flow-yogabinz.de
www.flow-yogabinz.de

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Verbraucherinnen und Verbraucher haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

flow-yoga binz
Inhaber: Axel Sprenger
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
Mail: info@flow-yogabinz.de
Tel.: 0176 43205234

mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. per Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt es, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, erstatten wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf bei uns eingegangen ist.

Für die Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Zahlung eingesetzt haben, sofern nicht ausdrücklich etwas anderes vereinbart wurde.

Für diese Rückzahlung werden Ihnen keine Entgelte berechnet.

Vorzeitiges Erlöschen des Widerrufsrechts

Beginnt das Seminar auf Ihren ausdrücklichen Wunsch bereits während der Widerrufsfrist und haben Sie gleichzeitig bestätigt, dass Ihnen bekannt ist, dass Sie mit vollständiger Vertragserfüllung Ihr Widerrufsrecht verlieren können, gelten die gesetzlichen Bestimmungen zum Erlöschen des Widerrufsrechts.

Muster-Widerrufsformular

flow-yoga binz
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
info@flow-yogabinz.de
www.flow-yogabinz.de

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen möchten, füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es an uns zurück.)

An:

flow-yoga binz
Inhaber: Axel Sprenger
Nordstrand 501, 18609 Ostseebad Binz
Mail: info@flow-yogabinz.de
Tel.: 0176 43205234

Hiermit widerrufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Buchung des folgenden Seminars:

Seminar:

Seminartermin:

Name:

Anschrift:

Datum:

Unterschrift (nur bei Mitteilung auf Papier)

Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag

Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention

Veranstaltungstitel	Stressbewältigung und Rückengesundheit im Berufsalltag Methoden aus Yoga, Achtsamkeit und Gesundheitsprävention
Bildungsträger	„flow“ Yogastudio Binz
Anschrift	Norstrand 400 18609 Binz
Kontakt	info@flow-yogabinz.de, 017643205234
Veranstaltungsort	„flow“ Yogastudio Binz
Dauer	5 Tage (Montag bis Freitag)
Unterrichtsstunden	40 Unterrichtseinheiten à 45 Min. (8 UE/Tag, erfüllt § 11 BiZeitG)
Tägliche Kernzeit	09:00 – 18:30 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 14 Personen
Teilnahmegebühr	580,00 € (zzgl. Verpflegung – Selbstzahler)
Zielgruppe	Berufstätige aller Branchen mit erhöhter physischer und/oder psychischer Belastung; offen für Anfänger:innen
Anerkennungs-Antrag	10 Wochen vor Veranstaltungsbeginn über https://bildungszeit.berlin.de/veranstalter/

Seminarbeschreibung

Innehalten. Durchatmen. Neue Kraft schöpfen.

Unser Berufsalltag stellt uns täglich vor vielfältige Herausforderungen. Zeitdruck, hohe Anforderungen und langes Sitzen können sowohl körperliche als auch mentale Belastungen mit sich bringen.
Dieser Bildungsurlaub lädt Dich ein, für fünf Tage bewusst innezuhalten und wirksame Methoden kennenzulernen, die Du nachhaltig in Deinem beruflichen und privaten Alltag integrieren kannst. In einer ruhigen und wertschätzenden Atmosphäre erlebst Du, wie Yoga, Achtsamkeit und gezielte Entspannungsverfahren dazu beitragen können, Stress frühzeitig wahrzunehmen, den Rücken zu stärken und die eigene Gesundheit aktiv zu fördern.

Seminarinhalte

Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche und wissenschaftlich anerkannte Methoden der Gesundheitsprävention.
Während der Seminarwoche beschäftigen wir uns unter anderem mit folgenden Themen:

- Grundlagen von Stress und Stressbewältigung
- Rückengesundheit und ergonomisches Verhalten im Berufsalltag
- Hatha Yoga zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Körperwahrnehmung
- Yin Yoga zur Regeneration und Entspannung
- Atemtechniken zur Stressregulation
- Achtsamkeit im beruflichen und privaten Alltag
- Meditation und Entspannungsverfahren
- Entwicklung persönlicher Strategien zur Gesundheitsförderung
- Transfer der Inhalte in den Berufsalltag

Alle Übungen werden achtsam angeleitet und individuell an die Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

Dein Nutzen

Nach dieser Bildungswoche verfügst Du über praktische Werkzeuge, um

- Stress bewusster wahrzunehmen,
- Rückenbeschwerden vorzubeugen,
- die eigene Körperhaltung zu verbessern,
- Entspannung gezielt einzusetzen,
- die Konzentrationsfähigkeit zu fördern,
- Deine Resilienz im Berufsalltag zu stärken und
- mit mehr Gelassenheit und innerer Balance durch den Alltag zu gehen.

Veranstaltungsort

Die Seminare finden im **flow-yoga binz** in Prora auf der Insel Rügen statt – nur wenige Schritte von der Ostsee entfernt.
Die besondere Atmosphäre zwischen Meer, Wald und weiter Natur schafft ideale Bedingungen, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Berufstätige aller Branchen, die ihre Gesundheit stärken und nachhaltige Strategien zur Stressbewältigung und Rückengesundheit kennenlernen möchten. Eine normale körperliche Belastbarkeit genügt. Yoga-Erfahrung ist nicht erforderlich.

Seminarumfang

- 5 Seminartage
- 40 Unterrichtseinheiten
- Anerkennung als Bildungsurlaub (je nach Bundesland)

Stundenplan

Die Veranstaltung umfasst pro Tag acht Unterrichtseinheiten à 45 Minuten (= 6 Zeitstunden Unterricht), insgesamt 40 Unterrichtseinheiten in fünf Tagen. Pausen sind nicht in die Unterrichtszeit eingerechnet.

Tag 1 – Montag: Stressphysiologie und Wirbelsäulen-Grundlagen

Zeit	Thema	Inhalte / Methoden
09:00–10:30	Begrüßung & Einführung	Vorstellung, Erwartungsabfrage, Überblick. Selbsteinschätzung: persönliches Stressempfinden, Rückenbeschwerden, Belastungssituation im Beruf (anonymer Fragebogen).
10:30–10:45	Pause	—
10:45–12:15	Theorie I: Was ist Stress?	Stressphysiologie: Sympathikus/Parasympathikus, HPA-Achse, Cortisol. Akuter vs. chronischer Stress. Stressmodelle (Lazarus, Selye). Berufliche Stressoren und ihre gesundheitlichen Folgen. Gruppenarbeit: persönliche Stressanalyse
12:15–15:15	Mittagspause/ Zeit für freie Gestaltung	—
15:15–16:30	Theorie II: Anatomie der Wirbelsäule	Aufbau und Funktion der Wirbelsäule (HWS, BWS, LWS, Becken). Zusammenhang Stress – Muskeltonus – Rückenschmerz. Psychosomatische Dimension von Rückenleiden.
16:30–16:45	Pause	—
16:45–18:30	Praxis: Ankommen & Körperwahrnehmung, Tiefenentspannung	Sanftes Hatha-Yoga: Bodyscan im Liegen, Atembeobachtung, Grundhaltungen (Berg, Kindhaltung, Katze-Kuh). Einführung Lerntagebuch.

Tag 2 – Dienstag: Achtsamkeit und untere Wirbelsäule

Zeit	Thema	Inhalte / Methoden
09:00–10:30	Theorie: Achtsamkeit als Konzept	Wissenschaftliche Grundlagen und 7 Säulen der Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn; Abgrenzung zu Religion/Esoterik; Wirksamkeitsstudien zu Achtsamkeit bei Stress, Burnout und chronischen Schmerzen.
10:30–10:45	Pause	—
10:45–12:15	Theorie LWS mit Praxisanteil: Atem & Untere Wirbelsäule	Anatomie LWS/Becken/Iliopsoas vertieft. Stabilisierende Asanas, Asanas und Übungen für Beckenstabilität, Asanas und Übungen zur Dehnung der umgebenden Hüftmuskulatur sowie Dehnung Beinrück- und Vorderseiten mit sinnvollem Einsatz von Yoga Hilfsmitteln. Verbindung mit bewusster Atmung.
12:15–15:15	Mittagspause/ Zeit für freie Gestaltung	—
15:15–16:30	Theorie & Praxisanteil: Ergonomie & Mikropausen	Bildschirmarbeitsplatz, dynamisches Sitzen, Stehpult. Erarbeitung eines persönlichen Mikropausen-Programms (3-, 5- und 10-Minuten-Sequenzen für den Arbeitsalltag).
16:30–16:45	Pause	—
16:45–18:30	Praxis: Restorative Yoga für Hüfte und unteren Rücken Bodyscan & Yoga Nidra	Praxis: Unterstützte Körperstellungen für Becken und unteren Rücken zum Lösen von Verspannungen und Erleben von Ruhe, Geleitete Tiefenentspannung als zentrales Werkzeug zur Aktivierung des Parasympathikus. Reflexion im Plenum.

Tag 3 – Mittwoch: Atem als Brücke zwischen Körper und Geist

Zeit	Thema	Inhalte / Methoden
09:00–10:30	Theorie: Atmung als Brücke	Atemphysiologie. Zusammenhang flache Brustatmung – Stress – Rückenverspannung. Atem als einziges autonomes System, das willentlich beeinflussbar ist. Die Kraft des Atems im Hinblick auf körperlich und mentale Gesundheit Gruppenarbeit „Atemwahrnehmung“
10:30–10:45	Pause	—
10:45–12:15	Theorie mit Praxisanteil Pranayama	Bauchatmung, verlängerte Ausatmung, Viloma I und Viloma II Pranayama auf dem Pranayama- Bolster, Anwendung in akuten Stresssituationen am Arbeitsplatz.
12:15–15:15	Mittagspause/ Zeit für freie Gestaltung	—
15:15–16:45	Theorie und Praxisanteil: BWS & Schultergürtel	Anatomie BWS. Rundrücken durch Bildschirmarbeit und anderen Fehlhaltungen, Mobilisation der BWS, sanfte Rückbeugen zur Öffnung und Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur (Kobra, Sphinx, Heuschrecke-Variationen) sowie einfache Twists und Schulterarbeit.
16:45–17:00	Pause	—
17:00–18:30	Achtsamkeit im Alltag	Informelle Achtsamkeitspraxis: achtsames Gehen, achtsames Essen, achtsames Zuhören. Gruppenarbeit: Transfer in berufliche Situationen (Besprechungen, Konflikte).

Tag 4 – Donnerstag: Resilienz, Meditation und Nacken

Zeit	Thema	Inhalte / Methoden
09:00–10:30	Theorie: Resilienz & Selbstfürsorge	Resilienzfaktoren nach aktueller Forschung; Selbstwirksamkeit; Grenzen setzen im Beruf; Frühwarnzeichen von Erschöpfung und Burnout erkennen.
10:30–10:45	Pause	—
10:45–12:15	Theorie mit Praxisanteil: Nacken, HWS & Stressmuster	Anatomie HWS. Spannungskopfschmerz. Sanfte Nackenmobilisation, Schulterblattübungen, Selbstmassage. Bewusstmachung individueller Anspannungsmuster.
12:15–15:15	Mittagspause/ Zeit für freie Gestaltung	—
15:15–16:45	Praxis: Sitzmeditation	Aufbau einer formellen Meditationspraxis, verschiedene Sitzhaltungen, Umgang mit Gedanken, Emotionen und körperlicher Unruhe. Verschiedene Anker (Atem, Körper, Geräusche). Angeleitete Meditation- Achtsamkeit auf den Atem
16:45–17:00	Pause	—
17:00–18:30	Theorie: Stressbewältigung	Bewältigungsstrategien aus Yoga und Achtsamkeit, Umgang mit Gedanken und Emotionen

Tag 5 – Freitag: Integration und Transfer

Zeit	Thema	Inhalte / Methoden
09:00–10:30	Praxis: Ganzheitliche Sequenz	Vollständige 90-minütige Übungsabfolge, die Rückenarbeit, Atemtechniken und Achtsamkeit integriert – als Vorlage für die eigene Praxis.
10:30–10:45	Pause	—
10:45–12:15	Transfer: Persönlicher Praxisplan	Erarbeitung individueller Tages- und Wochenroutinen (15- / 30- / 60-Minuten-Varianten)
12:15–15:15	Mittagspause/ Zeit für freie Gestaltung	—
15:15–16:45	Gemeinsames Feedback und Gesprächsrunde/ Fragen und Anregungen	Feedback durch Teilnehmende und Dozentinnen. Analyse persönlicher Stressauslöser, Ressourcenarbeit Erfahrungsaustausch in Kleingruppen
16:45–17:00	Pause	—
17:00–18:30	Lernzielkontrolle & Abschluss	Reflexion der Woche. Strategien zur Aufrechterhaltung der Praxis nach dem Seminar. Evaluation. Abschlussimpuls, Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen.

Unser Verständnis von Bildungsurlaub

Bildungsurlaub ist weit mehr als eine Auszeit vom Berufsalltag.
Er bietet die Möglichkeit, sich bewusst Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen, neue Perspektiven zu entwickeln und Fähigkeiten zu erlernen, die langfristig zu mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gelassenheit im Berufsleben beitragen.
Wir begleiten Dich mit Fachkompetenz, langjähriger Erfahrung und einer persönlichen Atmosphäre – achtsam, wertschätzend und auf Augenhöhe.
Wir freuen uns darauf, Dich bei uns im **flow-yoga binz** auf Rügen willkommen zu heißen.