

let's  
flow **DEIN BILDUNGSURLAUB.**



**ZAHLEN**

**DATEN**

**FAKTEN**

**2025**

let's  
flow





# Liebe Leser\*innen,

seit 2020 bieten wir als erstes Unternehmen Bildungsurlaub an, bei dem wir Stressmanagement und positive Psychologie mit sportlichen Aktivitäten verbinden. In den vergangenen Jahren haben wir kontinuierlich unser Angebot erweitert und zahlreiche Teilnehmende auf ihrem Weg zu mehr Balance begleitet. Mit jedem weiteren Bildungsurlaub kommen wir unserem Ziel näher, das Bewusstsein für mentale Gesundheit in Deutschland nachhaltig zu stärken und mehr Menschen dafür zu begeistern.

Bei allen Teilnehmenden, die uns begleitet haben, möchten wir uns herzlich bedanken. Und natürlich auch bei unserem tollen Team, das engagiert arbeitet, um Menschen raus aus ihrem Alltag zu bringen zu ...

**... mehr Wissen,  
mehr Urlaub,  
mehr Abenteuer.**

## Psychologische Kurse

124 Kurse

1237 Teilnehmende

## Nicht-Psychologische Kurse

4 Kurse

60 Teilnehmende

let's  
flow

Dennis Drücke  
(Geschäftsführer,  
Founder)

& Jill Reinhard  
(Co-Founder)



# Demografische Daten

In Deutschland haben Arbeitnehmende einen gesetzlichen Anspruch auf jährlichen bezahlten Sonderurlaub für Weiterbildung. 2025 haben sich mehr als 1.200 Menschen entschieden, ihr Recht auf Bildungsurlaub bei uns wahrzunehmen.



59 %  
Frauen

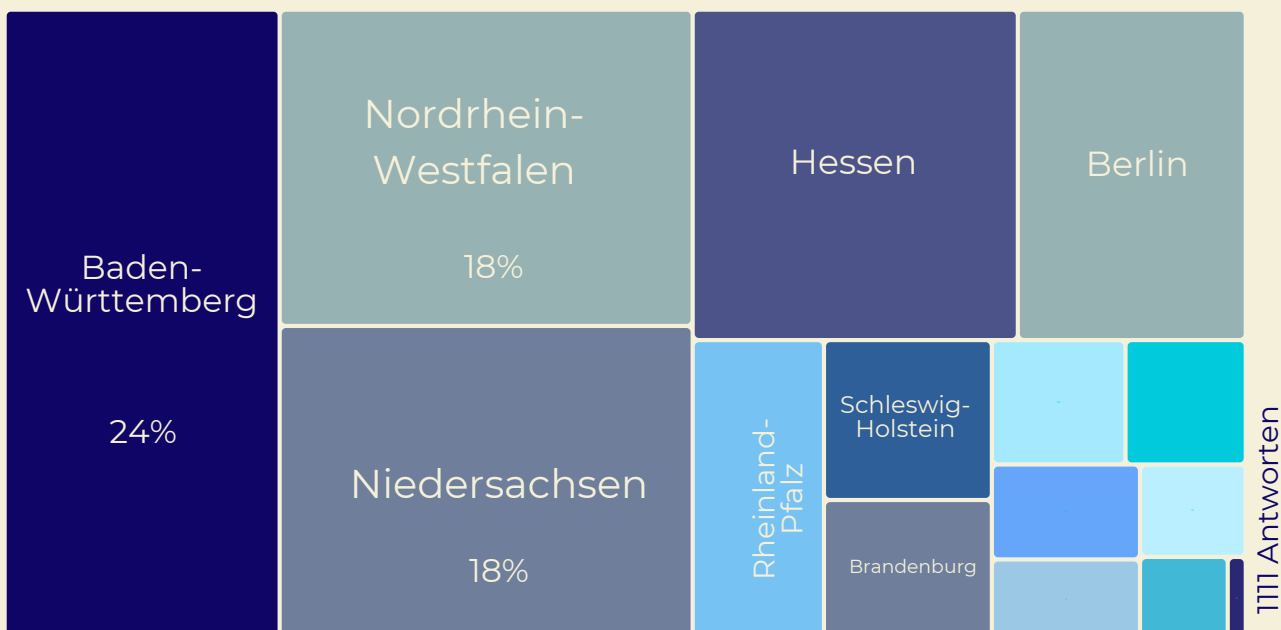


41 %  
Männer

1236 Antworten



## Verteilung nach Bundesland



Weitere Bundesländer in absteigender Häufigkeit: Hamburg, Thüringen, Sachsen-Anhalt, Bremen, Bayern, Saarland, Sachsen, Mecklenburg-Vorpommern.



let's  
flow

# Seminare

Unsere Seminare basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und fundierten psychologischen Theorien. Dabei legen wir Wert auf eine interaktive Vermittlung der Inhalte.

# 1

## **Boost your resilience at work**

**56** Kurse

**572** Teilnehmende

# 2

## **Ausbildung zum/ zur Anti-Stress-Trainer\*in**

**29** Kurse

**286** Teilnehmende

# 3

## **Soft Skills im Beruf**

**26** Kurse

**231** Teilnehmende

### **Mentale Ausgeglichenheit im Beruf**

**7** Kurse

### **Reflect your social self**

**6** Kurse

### **Ausbildung zum/ zur Hundetrainer\*in**

**3** Kurse

### **Ausbildung zum/ zur Fitnesstrainer\*in**

**1** Kurs



# Unser neues Seminar 2025



## Soft Skills im Beruf: Teamfähigkeit, Kommunikation & emotionale Intelligenz

In 2025 hat unser neues Seminar bereits **26x** stattgefunden. Dabei konnten **231 Teilnehmende** lernen, wie effektive Kommunikation, Empathie und Teamarbeit dabei helfen, Beziehungen zu stärken, Konflikte zu lösen und in verschiedenen Arbeitsumgebungen souverän zu agieren.

In einer technisierten Welt sind Soft Skills entscheidend für beruflichen Erfolg und persönliche Entwicklung.



**Wandern**  
**13** Kurse



**Skifahren**  
**6** Kurse



**Schneeschuhwandern**  
**1** Kurs



**Mountainbiken**  
**4** Kurse



**Golfen & Achtsamkeit**  
**je 1** Kurs



# Aktivitäten

Zeit in der Natur zu verbringen und sich sportlich zu betätigen tut nicht nur Körper und Geist gut – es fördert sogar nachweislich den Lernprozess.

1

## Wandern

55 Kurse

563 Teilnehmende

2

## Skifahren

23 Kurse

203 Teilnehmende

3

## Mountainbiken

12 Kurse

126 Teilnehmende



## Yoga

7 Kurse

## Schneeschuhwandern

4 Kurse

## Golfen

3 Kurse

## Rennrad

2 Kurse

# Wandern im Bildungsurlaub

## Bad Berleburg

4 Kurse

41 Teilnehmende



## Schorfheide

5 Kurse

48 Teilnehmende



## Sächsische Schweiz

17 Kurse

165 Teilnehmende



## Oberhof

3 Kurse

18 Teilnehmende



## Bayerischer Wald

6 Kurse

52 Teilnehmende



## St. Johann

12 Kurse

167 Teilnehmende

## Kaprun

8 Kurse

72 Teilnehmende



# Skifahren im Bildungsurlaub

## Seefeld

2 Kurse

15 Teilnehmende



## St. Johann

8 Kurse

90 Teilnehmende



## Kaprun

2 Kurse

28 Teilnehmende

## Tux

11 Kurse

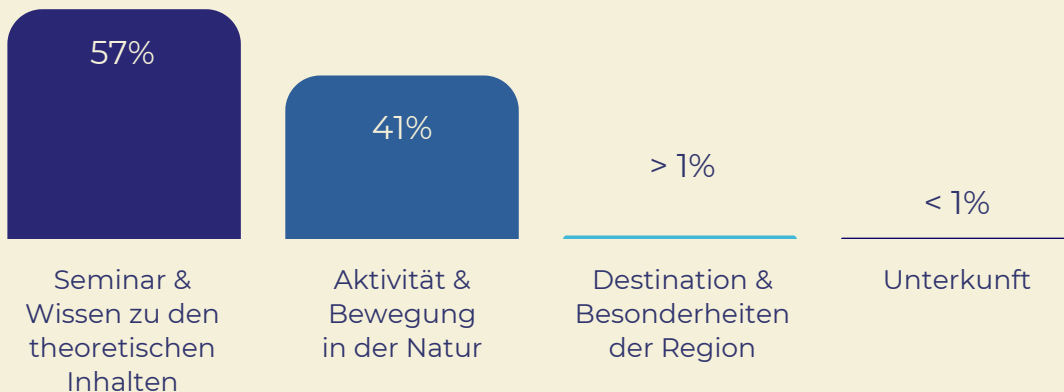
70 Teilnehmende



# Persönliche Motivation für den Bildungsurlaub

Unsere Bildungsurlaube setzen sich aus drei Komponenten zusammen: 1. einem unserer sieben Seminare, 2. einer unserer zwölf Aktivitäten und 3. einer unserer einundzwanzig Unterkünfte.

**Was mich besonders interessiert und mich dazu bewogen hat, mich anzumelden**  
(930 Antworten)





let's  
flow

# Rezensionen unserer Teilnehmenden

“**Wer hier nicht mitmacht, verpasst was im Leben.** Starke Inhalte, echtes Miteinander und eine Atmosphäre, in der jede Person ganz sie selbst sein kann. Getragen von Trainer\*innen, die mit Kompetenz, Authentizität und Leidenschaft überzeugen. **Empfehlung aus tiefstem Herzen.**” - Hanadi C.

“Die Woche im Bayerischen Wald war wirklich sehr interessant! Ich kann Let's Flow **definitiv weiterempfehlen!**” - Judith R.

“Schon der 2. Bildungsurlaub bei Lets Flow, der im wahrsten Sinne **mein Leben verändert hat** und gewinnbringender, nachhaltiger und schöner nicht hätte sein können...Eine absolute RIESEN HERZENSEMPFEHLUNG!!! **Diese Chance sollte Jeder einmal im Jahr wahrnehmen und wird ein Leben lang daraus schöpfen, versprochen!**” - Jessica T.

“Bildungsurlaub unter dem Motto 'Boost your resilience at work' – **ein echtes Highlight!**” - H.E.

“**Der Bildungsurlaub** 'Mentale Ausgeglichenheit im Beruf durch Yoga' und Meditation im Schloss Hohenroda **war jeden Euro wert!**” - Sandra K.



# Aussicht 2026

## Ein neues Seminar

### Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag

In einer herausfordernden Arbeitswelt sind Regeneration, erholsamer Schlaf und ein bewusster Umgang mit Stress entscheidend für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. In diesem Seminar lernst Du, Bewegung, Natur und Achtsamkeit gezielt zu nutzen und gesunde Routinen zu entwickeln, die Dich langfristig im Berufsalltag stärken. Verbunden werden die Inhalte praxisnah beim Wandern, Mountainbiken oder als Online-Format.



## Neue Aktivitäten & Orte

### Wandern

Allgäu - Panoramahotel Kühbergalp  
Sächsische Schweiz - Parkhotel Margaretenhof  
Sauerland - Berghotel Hoher Knochen  
Ostsee - Hotel Ostseeland

### Golfen mit Nicolas Zimmermann

Bad Griesbach im Rottal

### Mountainbiken

Sauerland - Hotel Nuhnetal

### Yoga

Sauerland - Berghotel Hoher Knochen



# Noch Fragen?



Schau auf unserer Website vorbei:

[www.letsflow.reisen](http://www.letsflow.reisen)

oder kontaktiere uns:

[\*\*kontakt@lets-flow.eu\*\*](mailto:kontakt@lets-flow.eu)



## Impressum

### Quellenangaben:

Für diesen Bericht wurden Daten aus dem Zeitraum 01.01. - 31.12.2025 verwendet. Dabei handelt es sich um Buchungsdaten unserer Kund\*innen sowie Umfragen und Rezensionen, die wir im Rahmen unserer Bildungsurlaube anonym erfassen.

Für die Broschüre haben wir mit Erlaubnis der Teilnehmenden Fotos von unseren Bildungsurlaube verwendet, sowie lizenzfreie Bilder von pexels.com.

### Herausgeber:

Let's Flow GmbH Möllendorffstr. 3 | 10367 Berlin

Geschäftsführer: Dennis Drüke

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg HRB 215439 B

### Urheberrechtshinweis:

© Let's Flow GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Weiterverarbeitung auch in Auszügen nur mit schriftlichem Einverständnis.

let's  
flow

**Mehr Wissen.  
Mehr Urlaub.  
Mehr Abenteuer.**

5 Tage extra frei für  
**Deinen Bildungsurlaub.**

JETZT  
BILDUNGS-  
URLAUB  
BUCHEN!

