



Kornstr 589, 28201 Bremen, tel 01639271689, Elena Novik

Informationen zur Bildungszeit für den Arbeitgeber

Diese Unterlagen dienen zur Vorlage beim Arbeitgeber im Rahmen der Beantragung der Bildungszeit.

Die folgende Veranstaltung ist gemäß den landesrechtlichen Vorgaben als Bildungszeit anerkennungsfähig.

1. Angaben zur Veranstaltung

Titel: Achtsamkeit und Selbstführung – Yoga und Lebenscoaching für innere Balance

Veranstaltungszeitraum: 16.03 2026 – 20.03 2026

Unterrichtsumfang: 40 Unterrichtsstunden (5 Tage à 8 Stunden)

Bildungsziel: Förderung der körperlichen und mentalen Resilienz, Stressprävention und Entspannung unter besonderer Berücksichtigung gesundheitsfördernder Bewegungs- und Atemmethoden.

2. Veranstalter

Rückenschule & Yoga Bremen. Kornstraße 589, 28201 Bremen

Kontakt: 0163 9271689 Leitung: Elena Novik

3. Teilnahmegebühr

Kosten: 399 €

4. Hinweise für den Arbeitgeber

Die Bildungszeit dient der beruflichen Weiterbildung und entspricht den gesetzlichen Anforderungen des jeweiligen Bundeslandes. Die Teilnahme Ihres Mitarbeiters/Ihrer Mitarbeiterin unterstützt die Gesundheitsprävention und Stressbewältigung, was positive Effekte auf Konzentration, Belastbarkeit und langfristige Arbeitsfähigkeit hat.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Ort, Datum: Bremen 20.11.2025

Novik