

Dein Weg zum Bildungsurlaub

Anspruch kennen. Gut vorbereitet ins Gespräch gehen. Weiterbildung möglich machen.

Vielleicht hast du den YOGA PURA Bildungsurlaub gefunden, der genau zu dir und deiner aktuellen beruflichen Situation passt – und fragst dich jetzt: Wie gehe ich damit auf meinen Arbeitgeber zu?

Dieser Guide gibt dir einige Informationen und Formulierungen dafür an die Hand. Klar, kompakt und mit dem Gedanken, der auch unserem Bildungsurlaub zugrunde liegt:

Du übernimmst Verantwortung für deine Entwicklung – und für die Ressourcen, die dich langfristig gesund, klar und leistungsfähig halten.

Bildungsurlaub – dein gesetzlicher Anspruch

Bildungsurlaub bzw. Bildungsfreistellung ermöglicht dir, dich während deiner regulären Arbeitszeit weiterzubilden. In den meisten Bundesländern haben Arbeitnehmer:innen einen gesetzlichen Anspruch auf fünf Tage pro Jahr; die konkreten Regelungen unterscheiden sich jedoch je nach Bundesland.

Entscheidend ist in der Regel der Sitz deines Arbeitgebers. Die Veranstaltung, die du besuchen möchtest, muss nach den dort geltenden Bestimmungen als Bildungsurlaub anerkannt sein.

Der YOGA PURA Bildungsurlaub „Stressresilienz & Selbstwirksamkeit – Neurowissenschaftlich fundiertes Yoga und Embodiment“ ist aktuell in Hamburg, Schleswig-Holstein, Sachsen-Anhalt, Niedersachsen¹, Saarland und Rheinland-Pfalz anerkannt (Stand 18.08.2026).

Für dein Bundesland liegt aktuell keine Anerkennung vor?

Das bedeutet keineswegs, dass du nicht teilnehmen kannst. Lediglich der gesetzliche Anspruch auf Bildungsurlaub kann in diesem Fall gegenüber deinem Arbeitgeber nicht rechtlich geltend gemacht werden.

¹ *Für Niedersachsen gelten besondere Voraussetzungen hinsichtlich des beruflichen, nebenberuflichen oder ehrenamtlichen Bezugs. Sprich mich gern an, wenn du wissen möchtest, ob diese für dich erfüllt sind.

Unsere Erfahrung zeigt, dass manche Arbeitgeber unserer Bildungswoche dennoch aus freien Stücken zustimmen und dafür Sonderurlaub gewähren oder die Seminargebühr übernehmen. Gleichzeitig sind immer wieder Teilnehmerinnen dabei, die sich ganz unabhängig von einem Bildungsurlaubsanspruch für die Woche entscheiden und dafür regulären Urlaub nehmen. Auch das ist selbstverständlich möglich.

Warum Stressresilienz berufliche Weiterbildung ist

Unsere Arbeitswelt verlangt heute in vielen Bereichen hohe Anpassungsfähigkeit: Veränderungsprozesse, Digitalisierung, Termindruck, komplexe Entscheidungen, Führungsverantwortung oder die Zusammenarbeit in unterschiedlichen Teams gehören für viele Menschen selbstverständlich zum Berufsalltag.

Die eigenen Ressourcen zu kennen und bewusst zu pflegen, ist deshalb keine Reaktion auf mangelnde Belastbarkeit. Es ist eine Kompetenz.

Langfristige Leistungsfähigkeit braucht die Fähigkeit, mit Belastung konstruktiv umzugehen, sich selbst gut zu regulieren und auch unter anspruchsvollen Bedingungen klar und handlungsfähig zu bleiben.

An dieser Stelle setzt der YOGA PURA Bildungsurlaub an.

Du beschäftigst dich unter anderem damit,

- wie Stress im Körper und Nervensystem entsteht,
- wie Selbstregulation funktioniert,
- wie dein Gehirn lernen und sich durch neue Erfahrungen verändern kann,
- wie Resilienz und Selbstwirksamkeit gestärkt werden können und
- wie du das Gelernte nachhaltig in deinen Alltag überträgst.

Wissenschaftlich fundiertes Wissen verbindet sich dabei mit Yoga, Embodiment und angeleiteter Selbstreflexion. So bleibt Wissen nicht abstrakt, sondern wird unmittelbar erfahrbar und anwendbar.

So gehst du vor

1. Anerkennung prüfen

Prüfe zunächst, ob der Bildungsurlaub für das Bundesland anerkannt ist, in dem dein Arbeitgeber seinen Sitz hat. Bei Fragen dazu unterstützen wir dich gern.

2. Frühzeitig planen

Schau auf deinen gewünschten Termin und berücksichtige bei deiner Planung wichtige Projekte, Urlaubszeiten oder andere betriebliche Anforderungen. So kannst du bereits mit einem konkreten Vorschlag ins Gespräch gehen.

3. Bildungsurlaub beantragen

Reiche deinen Antrag entsprechend der Prozesse in deinem Unternehmen ein. In der Regel werden dafür der Anerkennungsbescheid und Informationen zur Veranstaltung benötigt. Diese stellen wir dir gern zur Verfügung.

4. Bei Bedarf das Gespräch suchen

Nicht jede Führungskraft oder Personalabteilung beschäftigt sich regelmäßig mit Bildungsurlaub. Rückfragen sind deshalb nichts Ungewöhnliches. Erkläre kurz, warum du dich für diese Weiterbildung entschieden hast, welchen beruflichen Nutzen du darin siehst und wie sich deine Abwesenheit gut organisieren lässt.

Gut vorbereitet ins Gespräch

Ein gutes Gespräch beginnt mit der eigenen Haltung. Du hast dich bewusst für eine anerkannte Weiterbildung entschieden und investierst Zeit in Kompetenzen, von denen nicht nur du selbst profitierst.

Hilfreich ist es im Gespräch drei Fragen für dich beantworten zu können:

- Warum ist dieses Thema für meine Arbeit relevant?
- Was möchte ich aus der Weiterbildung mitnehmen?
- Wie kann ich meine Abwesenheit so vorbereiten, dass sie für mein Team gut planbar ist?

Damit gehst du konstruktiv und lösungsorientiert ins Gespräch.

Und noch ein Gedanke: Manche Unternehmen verfügen über Weiterbildungsbudgets und beteiligen sich zusätzlich an Seminarkosten. Wenn das in deinem Unternehmen üblich ist, lohnt sich die Frage.

Zwei Vorlagen für deinen Antrag

Die folgenden Texte sind bewusst nur eine Grundlage. Passe sie an deine Sprache, deine Position und die Kommunikation in deinem Unternehmen an.

Variante 1 – kurz und formal

Betreff: Antrag auf Bildungsfreistellung vom [Datum] bis [Datum]

Hallo [Name],

gern möchte ich vom [Datum] bis [Datum] an der anerkannten Weiterbildungsveranstaltung „Stressresilienz & Selbstwirksamkeit – Neurowissenschaftlich fundiertes Yoga und Embodiment“ von YOGA PURA teilnehmen und beantrage hierfür fünf Tage Bildungsfreistellung.

Die entsprechenden Informationen zur Veranstaltung und zur Anerkennung habe ich beigelegt.

Meine Abwesenheit würde ich selbstverständlich frühzeitig so vorbereiten, dass alle relevanten Themen während dieser Zeit gut organisiert sind.

Herzliche Grüße
[Name]

Variante 2 – mit beruflicher Einordnung

Betreff: Bildungsurlaub Stressresilienz & Selbstwirksamkeit

Liebe/r [Name],

gern möchte ich mich im Bereich Stressresilienz und Selbstwirksamkeit gezielt weiterbilden und dafür vom [Datum] bis [Datum] an einem anerkannten Bildungsurlaub von YOGA PURA teilnehmen.

Gerade vor dem Hintergrund von [z. B. Führungsverantwortung / Veränderungsprozessen / hoher Projekt- und Termindichte / Zusammenarbeit im Team] halte ich die Inhalte für meine berufliche Tätigkeit für sehr relevant.

Der Bildungsurlaub vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen zu Stressregulation, Nervensystem, Resilienz und Selbstwirksamkeit und verbindet dieses mit konkreten Methoden für den Transfer in den Arbeitsalltag.

Die Informationen zur Veranstaltung und zur Anerkennung habe ich beigelegt. Meine Abwesenheit würde ich selbstverständlich frühzeitig entsprechend vorbereiten.

Gern bespreche ich die Teilnahme auch persönlich mit dir.

Herzliche Grüße
[Name]

Wenn die Frage kommt: „Warum genau dieser Bildungsurlaub?“

Drei Argumente reichen völlig aus.

Stressresilienz & Selbstwirksamkeit

Du stärkst Kompetenzen, die dich dabei unterstützen, auch unter Belastung und in Veränderungsprozessen klar, selbstwirksam und handlungsfähig zu bleiben.

Wissen & Erfahrung

Du lernst nicht nur theoretische Modelle kennen. Wissenschaftlicher Input wird mit praktischer Anwendung verbunden – unter anderem durch Yoga, Atemarbeit, Embodiment und Reflexion.

Transfer in den Alltag

Das Ziel ist aus Sicht deines Arbeitgebers nicht eine schöne Woche außerhalb des Alltags. Entscheidend ist, was du anschließend mit zurücknimmst: ein besseres Verständnis deiner eigenen Stressregulation, konkrete Werkzeuge und klare Ansatzpunkte dafür, wie du achtsam und nachhaltig mit deinen Ressourcen und denen anderer umgehst.

YOGA PURA Bildungsurlaub auf einen Blick

- 5 Tage • 40 Unterrichtsstunden
- Neurowissenschaftlich fundiertes Wissen zu Stress, Nervensystem, Resilienz und Selbstwirksamkeit
- Yoga • Embodiment • Selbstreflexion
- Kleine Gruppen und Raum für persönlichen Austausch
- Seminarunterlagen und konkrete Tools für den Transfer in den Alltag
- Aktuelle Termine auf Mallorca, Sylt und zukünftig auch in Hamburg

Jetzt bist du dran

Vielleicht bekommst du direkt ein Ja. YAY!

Vielleicht gibt es eine Rückfrage oder etwas Organisatorisches zu klären. Das gehört dazu.



Bildungsurlaub ist eine Möglichkeit, Verantwortung für die eigene berufliche Entwicklung und die Ressourcen zu übernehmen, die dich langfristig tragen.

Wenn du einen YOGA PURA Bildungsurlaub besuchen möchtest und Fragen zur Anerkennung oder Beantragung hast, melde dich gern bei uns. Wir schauen gemeinsam, welche Voraussetzungen für dich gelten und welche Unterlagen du benötigst.

Wir freuen uns, dich auf deinem Weg zu begleiten.

YOGA PURA Health & Wellbeing

Hinweis: Die gesetzlichen Regelungen zur Bildungsfreistellung unterscheiden sich je nach Bundesland. Dieser Guide dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine rechtliche Beratung. Im Zweifelsfall sind die zuständige Behörde, deine Personalabteilung oder dein Betriebs-/Personalrat die richtigen Ansprechpartner.