



Antrag auf Bildungsurlaub

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit beantrage ich gemäß den Bestimmungen des Bildungsurlaubsgesetzes die Freistellung von meiner beruflichen Tätigkeit für die Teilnahme an folgender anerkannten Bildungsveranstaltung:

Titel der Veranstaltung:

Stille Retreat

Veranstalter:

Wildnisschule Naturgefühl

Leitung: Ingmar Gröhn

Tel.: +49 1590 138 2757

E-Mail: info@wildnisschule-naturgefuehl.de

Website: www.wildnisschule-naturgefuehl.de

Firmensitz & Veranstaltungsort:

Dörpstraat 18, 25852 Bordelum, Schleswig Holstein, Deutschland

Teilnehmer/in:

Vorname & Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Wohnhaft in: _____

Zeitraum der Veranstaltung:

Inhalt und Zielsetzung der Veranstaltung

Dieses 7-tägige Stille-Retreat bietet eine Auszeit in Stille, Achtsamkeit und Meditation inmitten der Natur. Ziel ist es, innerlich zur Ruhe zu kommen, sich selbst tiefer zu begegnen und in der Verbindung mit der Natur neue Klarheit, Erdung und Balance zu finden. Das Retreat verbindet Meditation, Atemreisen, naturpädagogische Elemente und stille Phasen, um Stress abzubauen und Raum für Selbsterforschung und Transformation zu schaffen.

Teilnehmende gewinnen Erfahrungen darin, wie Stille als Werkzeug für Entschleunigung, Selbstwahrnehmung und innere Zentrierung wirken kann – mit Impulsen, wie das Erlebte nachhaltig in den Alltag integriert werden kann.



Zielgruppe

Das Retreat richtet sich an Menschen, die sich nach Auszeit, Ruhe und Ausrichtung sehnen und die Achtsamkeit, Meditation und Naturerfahrung nutzen möchten zur Stressbewältigung, Persönlichkeitsentwicklung oder zur Regeneration. Auch geeignet für Personen, die bereits in beratenden, pädagogischen, therapeutischen oder Gesundheits-/Sozialberufen tätig sind und die Stille als Ressource erfahren und möchten.

Ablaufplan

Das Stille Retreat geht 7 Tage. Die Schwerpunkte sind u. a.:

- 7 Tage überwiegend in Stille – intensive Phasen der inneren Einkehr, des Schweigens und der Ruhe.
- Selbsterforschungs- und Achtsamkeitsübungen – allein und in der Gruppe.
- Elementare Naturerfahrungsräume – zur Erdung, Ausrichtung und kreativen Entfaltung.
- Auszeit-Räume – Zeiten für Rückzug, Reflexion und innere Regeneration.
- Digital Detox – bewusster Verzicht auf elektronische Medien zur Intensivierung der Natur- und Selbsterfahrung.
- Entspannungsräume – Atemübungen, Ruhephasen und Körperwahrnehmung zur Förderung von Zentrierung, Gelassenheit und Erholung.
- Gemeinschaftsbildung – sanfte soziale Interaktionen und unterstützende Gruppenprozesse (überwiegend in Stille)
- Und vieles mehr...

Abschluss & Bescheinigung

Auf Wunsch erhalten Teilnehmende eine **Teilnahmebescheinigung „Teilnahme am Stille-Retreat“** der Wildnisschule Naturgefühl, in der Dauer, Inhalte und Erfahrungen dokumentiert werden – als Nachweis für persönliche oder berufliche Weiterbildung.

Umfassende Informationen (zu z.B. Ablauf, Inhalten, Lernziele, Kosten) entnehmen Sie bitte dem beigefügten Flyer und der Website:

www.wildnisschule-naturgefuehl.de

Einen genauen Stundenplan zum Kurs erhalten Sie auf Anfrage:

info@wildnisschule-naturgefuehl.de



Anerkennung als Bildungsurlaub

Die Veranstaltung kann in den meisten Bundesländern Deutschlands auf Anfrage über uns als Bildungsurlaub anerkannt werden.

Ort, Datum:

Unterschrift Teilnehmer*in:

Unterschrift Ingmar Gröhn (Gründer & Leiter der Wildnisschule Naturgefühl):

