

## Anmeldeformular zum Bildungsurlaub

|                         |                                                                                                              |                            |  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| Titel der Veranstaltung | <b>Stressmanagement und Burnoutprävention</b><br><b>Strategien für mehr Resilienz und Leistungsfähigkeit</b> |                            |  |
| Zeitraum                | vom: <b>09.11.2026</b>                                                                                       | bis zum: <b>13.11.2026</b> |  |
| Veranstalter            | Cabrera Feelgood GmbH                                                                                        |                            |  |
| Veranstaltungsort       | Haingasse 11<br>60388 Frankfurt am Main                                                                      |                            |  |
| Bundesland              | Hessen                                                                                                       |                            |  |
| Gesamtstunden           | 40 Stunden                                                                                                   |                            |  |
| Gebühr                  | 495,00 €                                                                                                     |                            |  |

## Angaben zur teilnehmenden Person

Vor- / Nachname

---

Straße

---

PLZ / Ort

---

Geburtsdatum:

---

Telefon

---

E-Mail

---

## Angaben zum Arbeitgeber

Firmenname

---

Straße

---

PLZ/Ort

---

Abt./Ansprechpartner

---

Telefon

---

E-Mail

---



## Berufsbezogene Angaben

Beruf / Tätigkeit:

---

Beschäftigungsart

☐ Vollzeit ☐ Teilzeit ☐ Ausbildung ☐ Beamte:r

## Rechnungsstellung

Rechnung an (bitte ankreuzen): ☐ Arbeitgeber ☐ Teilnehmer:in privat

Falls abweichend:

Firmenname

---

Straße

---

PLZ/Ort

---

E-Mail

(für Rechnungsversand)

---

## Besondere Hinweise / Bedürfnisse

Allergien

medizinische Hinweise:

---

Sonstiges:

---

## Datenschutz, Einwilligung und Teilnahmebedingungen

Ich bestätige, dass meine Angaben korrekt sind und willige ein, dass meine Daten zum Zweck der Anmeldung, Durchführung und Dokumentation der Veranstaltung gemäß DSGVO verarbeitet werden. Ich habe die Teilnahmebedingungen sowie die Widerrufs- und Stornoregelungen gelesen und akzeptiere sie.

---

Ort, Datum:

Unterschrift:

---

Bitte Senden Sie Seite 1 und 2 per Mail ([info@feelgood-gmbh.de](mailto:info@feelgood-gmbh.de)) oder per Post an

Cabrera Feelgood GmbH, Haingasse 11, 60388 Frankfurt

---

## Anzahlung

---

Zur verbindlichen Reservierung des Seminarplatzes wird eine Anzahlung in Höhe von 100 € fällig.

Die Anzahlung ist innerhalb von 7 Tagen nach Anmeldung auf folgendes Konto zu überweisen:

|               |                                       |
|---------------|---------------------------------------|
| Bank:         | <b>Frankfurter Sparkasse</b>          |
| Kontoinhaber: | <b>Cabrera Feelgood GmbH</b>          |
| IBAN:         | <b>DE DE18 5005 0201 0200 7644 03</b> |
| BIC:          | <b>HELADEF1822</b>                    |

**Verwendungszweck:**

Anzahlung Bildungsurlaub + Name der teilnehmenden Person +  
Veranstaltungsdatum“

Erst mit Eingang der Anzahlung ist der Platz verbindlich reserviert.

**Stornierung nach Frist**

- bis 42 Tage vor Beginn: kostenlos
- 41 – 29 Tage vorher 75%
- 29–14 Tage vorher: 50 %
- ab 13 Tagen oder Nichterscheinen: 100 %

---

## Unterlagen für den Arbeitgeber

---

### Programmbeschreibung / Seminarinformationen

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titel</b>                        | Stressmanagement und Burnoutprävention<br>Strategien für mehr Resilienz und Leistungsfähigkeit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Veranstalter</b>                 | Cabrera Feelgood GmbH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Art des Bildungsurlaubs</b>      | Gesundheitlich                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Lernergebnisse / Zielsetzung</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Verstehen, wie Stress biologisch, psychologisch und sozial wirkt</li><li>• Zwischen akutem Stress, chronischer Belastung und Burnout-Risiko differenzieren</li><li>• Deine eigenen Stressauslöser und Frühwarnzeichen reflektieren und benennen</li><li>• Praktische Techniken zur akuten Stressregulation anwenden (z.B. Atemübungen, Achtsamkeit, Bewegung)</li><li>• Resilienzfördernde Denk- und Handlungsmuster entwickeln</li><li>• Einen individuellen Maßnahmenplan für mehr Balance im Berufsalltag erstellen</li></ul> |

### Zeitliche Rahmenangaben

|                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| <b>Beginn- und Enddatum</b>     | 09.11.2026 bis 13.11.2026     |
| <b>Unterrichtszeiten</b>        | Täglich von 09:00 – 17:00 Uhr |
| <b>Gesamtunterrichtsstunden</b> | 40 UE                         |
| <b>Art der Veranstaltung</b>    | Präsenzpflcht                 |

### Kosten

|                            |                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Teilnahmegebühr</b>     | 495,00 Euro                                      |
| <b>Zahlungsmodalitäten</b> | Zahlung bei Anmeldung an folgende Bankverbindung |

---

## Teilnahmebedingungen, Widerrufs- und Stornoregelungen für Bildungsurlaub (Hessen)

---

### Teilnahmebedingungen

#### 1. Anmeldung und Vertragsabschluss

Eine Anmeldung erfolgt schriftlich. Mit der Bestätigung kommt der Vertrag zustande.

#### 2. Zielgruppe und Voraussetzungen

Die Teilnahme steht volljährigen Personen offen, sofern keine abweichenden Voraussetzungen bestehen.

#### 3. Leistungen des Veranstalters

Leistungen ergeben sich aus der Ausschreibung. Änderungen aus wichtigem Grund bleiben vorbehalten.

#### 4. Veranstaltungsort und Zeiten

Ort und Zeiten ergeben sich aus Programm oder Bestätigung.

#### 5. Gebühren und Zahlungsmodalitäten

Gebühren umfassen ausgeschriebene Leistungen. Zahlungsfristen ergeben sich aus der Bestätigung.

#### 6. Mindestteilnehmerzahl

Für die Durchführung der Veranstaltung gilt eine Mindestteilnehmerzahl von **6 Personen** und eine maximale Teilnehmerzahl von **10 Personen**. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, behält sich der Veranstalter vor, die Veranstaltung rechtzeitig abzusagen.

#### 7. Verhaltenspflichten

Respektvoller Umgang, Einhaltung von Hausordnung und Sicherheit.

#### 8. Teilnahmebescheinigung

Nach vollständiger Teilnahme wird eine Bescheinigung ausgestellt. Für Bildungsurlaub erfolgt dies gemäß HBUG.

#### 9. Haftung

Haftung im Rahmen gesetzlicher Bestimmungen; kein Ersatz für Wertgegenstände.

#### 10. Datenschutz

Personenbezogene Daten werden nach DSGVO verarbeitet.

---

## Widerrufs- und Stornoregelungen

---

### 1. Widerrufsrecht

14 Tage Widerrufsfrist ab Vertragsschluss.

### 2. Kurzfristiger Beginn

Bei Beginn während der Frist kann anteilig abgerechnet werden.

### 3. Stornierung nach Frist

- bis 42 Tage vor Beginn: kostenlos
- 41 – 29 Tage vorher 75%
- 29–14 Tage vorher: 50 %
- ab 13 Tagen oder Nichterscheinen: 100 %

### 4. Ersatzperson

Kostenfreie Benennung bis Veranstaltungsbeginn.

### 5. Absage durch Veranstalter

Erstattung im Falle eines Ausfalls aus wichtigem Grund.

### 6. Abbruch

Kein Erstattungsanspruch bei Gründen außerhalb des Veranstalters.