

INFO

BESCHREIBUNG

Kompakt-Seminar
Vollzeit 1 x 3 Tage
max. 12 Teilnehmer*innen

ZIELGRUPPE

Erwachsene

LEITUNG

Jasmin Schlimm-Thierjung

KOSTEN

 (umsatzsteuerbefreit)

399,00 € inkl. Prüfung, Skript/
Handbuch, Konzepte, Zertifikat
zzgl. Anreise, Unterkunft,
Verpflegung*

Die Ausbildung kann auch als Inhouse-Schulung bei Ihnen vor
Ort gebucht werden. Für ein Angebot sprechen Sie uns gerne an.

WIR BERATEN
SIE GERNE!

+49 6323 8089830

ORTE

Mecklenburg-Vorpommern
Nordrhein-Westfalen
Rheinland-Pfalz

TERMINE

Alle aktuellen Termine finden Sie unter
www.waldbaden-akademie.com

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht.
Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage
oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft
sind möglich.

NATURKOMPETENZ, GESUNDHEIT UND ERLEBNIS

Als erste Akademie für Waldbaden und Gesundheit in
Deutschland bilden wir bereits seit 2018 Kursleiter*innen aus.
Unsere zertifizierten modularen Ausbildungskonzepte, die
Anerkennung der Krankenkassen und die intensive Betreuung
und Förderung unserer Absolvent*innen stehen für unseren hohen
Qualitätsanspruch. Die Erhaltung und konstante Weiterentwicklung
dieses Standards in Kooperation mit Wissenschaftler*innen
und Expert*innen aus den Bereichen Natur und Gesundheit ist
unsere Passion und unser Versprechen.

UNSER ANGEBOT

- > Aus-, Fort- und Weiterbildungen im Bereich
„Gesundheit aus dem Wald“ für Privatpersonen,
Therapeut*innen, Unternehmen und Institutionen
- > Bildungsurlaub, Studien- und Erlebnisreisen, Seminare
- > Die Netzwerkteilnahme und regelmäßige Netzwerktreffen
für unsere Absolvent*innen
- > Jährliche Kongresse und Fach-Veranstaltungen



DEUTSCHE AKADEMIE FÜR WALDBADEN UND GESUNDHEIT

Kellereistraße 1 | 67487 St. Martin

+49 6323 8089830 | info@waldbaden-akademie.com

www.waldbaden-akademie.com



deutsche akademie für
waldbaden & gesundheit

AUSBILDUNG

ZERTIFIZIERTE*R
KURSLEITER*IN
AUTOGENES TRAINING
IN DER NATUR

WALDBADEN-AKADEMIE.COM



AUSBILDUNG

ZERTIFIZIERTE*IN KURSLEITER*IN AUTOGENES TRAINING IN DER NATUR

INHALT UND ZIELE

Kursleiter*innen können Entspannungskurse im Autogenen Training in der Natur anbieten und erweitern mit dieser Ausbildung entsprechend Ihre Kursleiter-Kompetenzen im Outdoorbereich. Die Ausbildung ist anerkannt und ermöglicht Ihnen die Durchführung von Präventionskursen in der Natur.

Die Ausbildung zum/zur Kursleiter*in für Autogenes Training schult eine effektive Entspannungsmethode und ermöglicht dem/der Trainer*in das Leiten von eigenen Entspannungs- und Präventionskursen.

Das Autogene Training (AT) ist eine effektive und weit verbreitete sowie anerkannte Entspannungstechnik, die als Präventionsmethode zur Vorbeugung und Reduktion stressbedingter Erkrankungen wissenschaftlich bestätigt ist. Heutzutage sind Zeitdruck, Stress und Hektik häufige Ursache für Erkrankungen. Deshalb wird es immer wichtiger, „richtig“ zu entspannen. Als Kursleiter*in für Autogenes Training in der Natur leiten Sie zukünftig Ihre Teilnehmer*innen dazu an, durch Autosuggestion die gefühlsmäßige und körperliche Ebene zu verbinden und somit einen Entspannungszustand auszulösen.

Sie werden sich in dieser Ausbildung grundlegende Kursleiterkompetenzen aneignen und erwerben ein tieferes umfassendes Verständnis von Stress und Entspannung, Indikationen und Kontraindikationen und die Wirkungsweise der Natur auf Körper, Geist und Seele. Sie lernen, Teilnehmer*innen dazu anzuleiten, durch Selbstentspannung die Probleme des Alltags zu verarbeiten und ein neues ideales Bewusstsein zu erhalten, um Entspannung erreichen zu können.

VORTEILE

Sie erhalten eine Einweisung in ein 8-Wochen Kursprogramm und können danach sofort als Kursleiter*in Autogenes Training in der Natur starten. Die Besonderheit dieser Ausbildung ist ein ausführ-

liches und komplett fertiges Kurskonzept sowie eine umfangreiche Einweisung in die Durchführung von Präventionskursen, das bei den Krankenkassen als Präventionskonzept bereits anerkannt ist. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie mit entsprechender Grundqualifikation sofort Ihren ersten Präventionskurs im Autogenen Training anbieten.

VORAUSSETZUNG

Es wird ein Mindestalter von 18 Jahren vorausgesetzt. Wir empfehlen Vorerfahrungen durch eigene Übungspraxis.

KONZEPT

DIE AUSBILDUNG IM DETAIL

Physiologische Grundlagen der Stressreaktion

- > Nervensystem und Stressreaktion sowie Wirkungsraum in der Natur
- > Verschiedene Folgen von Stress und deren Ebenen des Stresserlebens

Grundlagen der Entspannungsreaktion

- > Psychologische und physiologische Grundlagen von Entspannung
- > Funktionsweise und Einsatz beim Entspannungsverfahren

Autogenes Training (AT)

- > Wirkungsweise im Naturraum
- > Medizinischer und präventiver Einsatz

Hoher Praxisanteil:

- > Einstiegsübungen und Übungsposition
- > Grundstufe: Formulierung, Hilfestellung, Schwierigkeiten

Kursaufbau mit und ohne Präventionskonzept

- > Rahmenbedingungen
- > Aufbau einer Unterrichtseinheit und Kursformate
- > Lehrkompetenzen eines/einer Kursleiter*in

- > Einweisung in das Kursprogramm 8 x 90 min
- > Rückmelderunden leiten
- > Transfer und Rückfallprävention in den Alltag aufzeigen und erlernen
- > Präventionskurse und Anerkennung gemäß § 20 SGB V mit 8 Wochen Kurskonzept und Hilfestellung zur Zertifizierung bei der ZPP

Abschluss: Lehrprobe und Zertifikat mit Gütesiegel.

Die Kosten für das Seminar sind gemäß § 4 Nr. 21 a, bb UstG von der Umsatzsteuer (Mehrwert-Steuer) befreit. Fördermöglichkeiten wie der europäische Sozialfond für verschiedene Bundesländer, Bildungsgutscheine oder Bildungsprämien sind möglich. Auch werden unsere Seminare von den meisten Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt und wir sind mit Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung §178 SGBII zertifiziert.

