

## INFO

### BESCHREIBUNG

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

### ZIELGRUPPE

Erwachsene

### LEITUNG

IJasmin Schlimm-Thierjung,  
Karin Stattmüller-Ehrhardt

### 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  
Niedersachsen  
Rheinland-Pfalz

## TERMINE

Alle aktuellen Termine finden Sie unter  
[www.waldbaden-akademie.com](http://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 Netzwerseite und regelmäßige Netzwerktreffen für unsere Absolvent\*innen
- > Jährliche Kongresse und Fach-Veranstaltungen

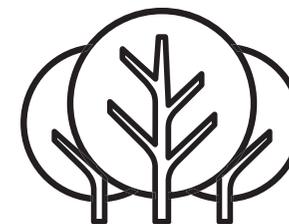


## DEUTSCHE AKADEMIE FÜR WALDBADEN UND GESUNDHEIT

Kellereistraße 1 | 67487 St. Martin

+49 6323 8089830 | [info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com)

[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit

AUSBILDUNG  
ZERTIFIZIERTE\*  
KURSLEITER\*IN  
PROGRESSIVE  
MUSKELENTSPANNUNG  
IN DER NATUR

WALDBADEN-AKADEMIE.COM



## AUSBILDUNG

### ZERTIFIZIERTE\*IN KURSLEITER\*IN PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG IN DER NATUR

#### INHALT UND ZIELE

Als Kursleiter\*in Progressive Muskelentspannung in der Natur erweitern Sie mit dieser Ausbildung Ihre Kursleiter-Kompetenzen und Ihr Portfolio. Die Ausbildung ist anerkannt und zertifiziert und ermöglicht ihnen als Trainer\*in das Leiten von eigenen Präventionskursen.

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein bewährtes Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusste Ent- und Anspannung bestimmter Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand des gesamten Körpers erreicht wird. Durch den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wird die Körperwahrnehmung verbessert und körperliche Unruhe vermindert.

Als Kursleiter\*in für Progressive Muskelentspannung lernen sie Übungen kennen, mit denen die schrittweise Entspannung der Muskulatur und das damit einhergehende körperliche Ruhegefühl bei Ihren Teilnehmer\*innen ausgelöst werden kann. Durch mentale Stärke können Ihre Teilnehmer\*innen Belastungssituationen besser regulieren.

In dieser Ausbildung erhalten Sie grundlegendes Wissen über Stress und Entspannung in der und mit der Natur sowie Kompetenzen für die Kursleitung und Methodik. Ihre Trainerkompetenzen werden damit um diese wertvolle Entspannungsmethode in der Natur erweitert.

#### VORTEILE

Der Kurs ist von den Krankenkassen anerkannt und durch die Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Sie müssen deshalb keine eigenen Konzepte mehr bei der Zentralen Prüfstelle einreichen und haben so eine vereinfachte Zulassung mit den erforderlichen Grundvoraussetzungen der Kassen.

Mit der hier erworbenen Fach- und Methodenkompetenz können Sie die Übungen erklären und entsprechend anleiten sowie mit den Teilnehmer\*innen über deren Empfindungen und Reaktionen

sprechen. Durch die Einweisung in das ZPP-Kursprogramm sind Sie anschließend sofort in der Lage, als Kursleiter\*in Progressive Muskelentspannung in der Natur zu starten.

Als Besonderheit dieser Ausbildung erhalten Sie ein fertiges Kurskonzept sowie eine umfangreiche Einweisung in die Durchführung von Präventionskursen in der Natur, das bei den Krankenkassen als Präventionskonzept bereits anerkannt ist.

Nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung und mit entsprechender Grundqualifikation können Sie sofort Präventions- oder Entspannungskurse in Progressiver Muskelrelaxation 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
- > Folgen von Dauerstress und Ebenen des Stresserlebens

##### Grundlagen der Entspannungsreaktion

- > Psychologische und physiologische Grundlagen von Entspannung in der Natur
- > Funktionsweise von Entspannungsverfahren Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- > Wirkungsweise auf Körper, Geist und Seele
- > Aktuelle Erkenntnisse zum PMR-Programm
- > Medizinischer und präventiver Einsatz

##### Übungsdurchführung

- > Progressive Muskelrelaxation (Kurz- und Langform)
- > Vergegenwärtigungstechniken

#### Kursaufbau in der Natur

- > Rahmenbedingungen
- > Aufbau einer Unterrichtseinheit
- > Lehrkompetenz eines Kursleiters
- > Einweisung in das Natur-Kursprogramm 8 x 90 min
- > Empfindungsreiches Anleiten
- > Transfer und Rückfallprävention die in den Alltag integriert und gewährleistet werden
- > ZPP-Präventionskurse und Anerk. gem. § 20 SGB V

**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.

