

## INFO

### BESCHREIBUNG

Kompakt-Seminar  
Vollzeit 1 x 4 Tage  
max. 10 Teilnehmer\*innen  
ZIELGRUPPE  
Erwachsene

### LEITUNG

Das geschulte medizinische  
Trainer-Team der Akademie

**KOSTEN** (umsatzsteuerbefreit)  
699,00 € inkl. Skript/Handbuch  
und 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.



## ORTE

### NATIONAL

Berlin  
Brandenburg  
Rheinland-Pfalz  
Thüringen

## 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. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Ausbildungsinhalte.

## 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

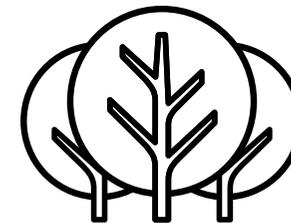
Kellereistraße 1 | 67487 St. Martin

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

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



Fotos: Akademie Waldbaden



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit

## AUSBILDUNG NATUR-STRESS- MANAGEMENT- TRAINER\*IN

[WALDBADEN-AKADEMIE.COM](http://WALDBADEN-AKADEMIE.COM)





## AUSBILDUNG

### NATUR-STRESSMANAGEMENT- TRAINER\*IN

#### INHALTE

Im Hinblick auf die steigende Zahl der psychischen Erkrankungen als auch die sich zuspitzende Klimakrise verbinden wir Gesundheitsförderung mit klimasensibler Naturverbundenheit, denn sowohl der Erschöpfung der menschlichen Psyche als auch der Umwelt liegt ein gemeinsames kollektives Mindset zugrunde: Höher, weiter, schneller. Expansives Wachstums- und Optimierungsstreben sind weder mit menschlicher noch mit planetarer Gesundheit zu vereinbaren.

Während dieser Ausbildung zum/r Kursleiter\*in für Natur-Stressmanagement-Trainer\*in lernen Sie im theoretischen Teil die wissenschaftlichen Grundlagen des multimodalen Stressmanagements nach Gerd Kaluza kennen. Diese werden durch die Resilienz-faktoren nach Marcel Hunecke ergänzt, die gleichzeitig mentale Gesundheit als auch nachhaltiges und klimasensibles Verhalten fördern können.

Um Naturinterventionen kompetent planen zu können, erlernen Sie die wesentlichen studienbasierten Wirkmechanismen der Natur auf mentale Gesundheit kennen. Die Ausbildung basiert auf einem ökosystemischen Gesundheitsverständnis von planetarer Gesundheit.

Im praktischen Teil der Ausbildung lernen Sie begleitend in der Selbsterfahrung die Technik der Achtsamkeit in Natur als auch durch zahlreiche Beispielübungen naturpädagogische Methoden der Wissensvermittlung inhaltlich und praktisch kennen.

Für eine erfolgreiche Umsetzung der Kenntnisse in Ihren Berufsalltag werden verschiedene Anwendungsgebiete wie Coaching oder Therapie, Präventionskurse oder Betriebliches Gesundheitsmanagement vorgestellt.

#### ABLAUF

4-tägiges Intensivseminar in Vollzeit. Praktische Prüfung zum Abschluss der Intensivwoche mit Lehrprobe, die gemeinsam in der Gruppe während der Woche absolviert wird.

**Voraussetzung:** Mindestalter von 18 Jahren.

**Abschluss:** Lehrprobe und Zertifikat mit Gütesiegel.

#### VORTEILE

Als Natur-Stressmanagement-Trainer\*in unterstützen Sie Menschen in beruflichen und privaten Entwicklungsprozessen. Mit Ihrem umfangreichen Methodenwissen von achtsamkeitsbasierten Interventionen unterstützen Sie Menschen auf mehreren Ebenen darin, Stress zu reduzieren sowie achtsamer und glücklicher zu leben und zu arbeiten.

#### ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss bescheinigt die DAWG mit dem Zertifikat Natur-Stressmanagement-Trainer\*in die fachliche Befähigung zur Leitung und Berechtigung zur selbständigen Durchführung von Kursen.

Sie erhalten zudem ein 8-Wochen-Kurskonzept, welches nach § 20 SGB V zertifiziert und anerkannt ist.

#### ZIELE

Zertifizierte Kursleiter\*innen für Stressbewältigung in und mit Natur bieten in Naturräumen Seminare zur multimodernen Stressbewältigung an. Sie vermitteln alles Wissenswerte über Naturverbundenheit, Klima, nachhaltiges Ressourcenmanagement und Naturverbundenheit und leiten Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen an und unterstützen Ihre Teilnehmer\*innen unter anderem in der Regeneration und im Ressourcenmanagement. Viele Menschen haben verlernt, die Natur mit allen Sinnen zu genießen und zu wertschätzen.

Als Kursleiter\*in für klimasensibles Stressmanagement in und mit Natur schulen sie, mit allen Sinnen Natur zu genießen

und schulen die Wahrnehmung ihrer Teilnehmer\*innen um das volle Potenzial, welches das Ökosystem in sich trägt, für Gesundheit zu nutzen und gleichzeitig aufrecht zu erhalten. Die Leichtigkeit des in Natur Seins hat eine nachgewiesene, positive Auswirkung auf das Immun-, Hormon- und Nervensystem des Menschen.

#### TÄTIGKEITSFELDER

Die Ausbildung ist so konzipiert, dass Sie Kurse und Workshops als selbstständiger Natur-Stressmanagement-Trainer\*in zukünftig anbieten können oder ihre beruflichen Kompetenzen durch diese Fortbildung erweitern. Mögliche Arbeitsfelder bieten sich im (Natur)Coaching- und Trainingsbereich, in Schulen, Volkshochschulen, Rehakliniken, Gesundheitszentren, Sportvereinen & Fitness-Studios sowie im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Viele weitere Bereiche sind natürlich möglich.

#### KONZEPT

Um Sie auf Ihrem Weg auch unternehmerisch zu unterstützen, findet zum Abschluss außerdem eine Einführung in den Rechtsrahmen für Naturinterventionen und Marketingstrategien statt. Die Ausbildung findet überwiegend im Naturraum statt. Ihnen wird ein zertifiziertes Kurskonzept zur Stressbewältigung in und mit Natur als Kompaktangebot zur Verfügung gestellt.

