

# Ablaufplan

Natur und Achtsamkeitstrainer\*in ®



Als Natur und Achtsamkeitstrainer\*in unterstützen Sie Menschen in beruflichen und privaten Entwicklungsprozessen. Mit einem umfangreichen Methoden Wissen an achtsamkeitsbasierten Interventionen, unterstützen Sie Menschen dabei Stressempfinden zu reduzieren sowie achtsamer, glücklicher im Berufs- und Privatleben zu sein.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar  
**Natur und Achtsamkeitstrainer\*in**

Ich: \_\_\_\_\_

Wohnhaft in: \_\_\_\_\_

nehme für diese Ausbildung Bildungsurlaub in Anspruch

Die Unterlagen zu der Bildungsveranstaltung (Inhalt mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie im anhängenden Flyer.

In folgenden Bundesländern ist das Seminar als Bildungsurlaub anerkannt

- Baden-Württemberg (AZ: 12c13-6002-61, unbefristet)
- Berlin (AZ: II A 74 – 122356, bis 15.06.2025)
- Brandenburg (AZ: 46.15-59036, bis 17.10.2025)
- Bremen (AZ: 23-17 2023/123NO bis 18.01.2025)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 61065, bis 13.07.2026)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-0968, bis 02.05.2026)
- Niedersachsen (B23-119306-15, bis 31.12.2025)
- NRW (AZ: 48.06.01-328, unbefristet)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2326/22 bis 07.07.2024)
- Saarland (unbefristet anerkannt lt. § 6 Abs. 2 SBFG)
- Sachsen-Anhalt (ab 16.02.2024 AZ: 207-53502-2023-1022, bis 16.02.2026)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/24529, bis 30.04.2025)
- Thüringen (AZ: 23-0342-4055, unbefristet)

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren.

**Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.**

Deutsche Akademie für  
Waldbaden und Gesundheit  
Kellereistraße 1  
67487 St. Martin



Tel. 06323 80 990-59

Stempel & Unterschrift DAWG

www.waldbaden-akademie.com

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer\*in

# Ablaufplan

## Natur und Achtsamkeitstrainer\*in<sup>®</sup>



### Natur- und Achtsamkeitstrainer\*in

TAG 1	
09:00 – 10:30	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen, Agenda, Gruppenregeln  <b>Was ist Achtsamkeit</b>  <b>Vortrag Theorie</b> Achtsamkeit und die Verbreitung im Westen
10:30 – 10:45	<i>Pause</i>
10:45 – 12:15	<b>Vortrag Theorie</b> Grundlagen der Achtsamkeit  Fünf Elemente
12:15 – 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 – 14:30	<b>Achtsamkeits-Test</b>  Forschungsergebnisse zur Achtsamkeit  <b>Achtsamkeit auf den Körper - Übungen</b>
14:30 – 14:45	<i>Pause</i>
14:45 – 17:00	Gruppenübung - verschiedene Formen der Achtsamkeit
TAG 2	
09:00 – 10:30	Begrüßung & Befindlichkeiten  Achtsamkeitsübung  <b>Theorie zu Alltagsautomatismen - Vortrag</b>  <b>Äußere Achtsamkeit</b> – Theorie und Übung
10:30 – 10:45	<i>Pause</i>
10:45 – 12:15	<b>Assoziationen aufdecken</b> – Einzel- und Gruppenarbeit
12:15 – 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 – 14:30	Perspektivenwechsel - Gruppenarbeit und Übung
14:30 – 14:45	<i>Pause</i>
14:45 – 17:00	<b>Elemente der Achtsamkeit</b> - Kleingruppenübung und Übung der Anleitung eigener Trainings  Transfer in den Alltag
TAG 3	
09:00 – 10:30	Befindlichkeiten

# Ablaufplan

## Natur und Achtsamkeitstrainer\*in<sup>®</sup>



	Atemübungen und Achtsamkeitsübungen
<b>10:30 – 10:45</b>	<i>Pause</i>
<b>10:45 – 12:15</b>	Methodik und Didaktik von Kursen Ausgewählte Übungen
<b>12:15 – 13:00</b>	<i>Mittagspause</i>
<b>13:00 – 14:30</b>	Zusammenwirken von Natur und Achtsamkeit Vortrag Theorie - Grundlagen der Achtsamkeit Übung: Gedanken loslassen Theorie: Beispiel Kursstunde 1
<b>14:30 – 14:45</b>	<i>Pause</i>
<b>14:45 – 17:00</b>	Übung und Gruppenarbeit zu Methodik und Didaktik Abschlussübungen Abschluss Feedback, Feedbackbögen & Zertifikat
<b>Gesamt:</b>	<b>24 Unterrichtseinheiten</b>