INFO

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

ZIELGRUPPE
Erwachsene

LEITUNG
Das geschulte Trainer-Team der Akademie

TERMINE
Aktuelle Termine und Preise finden Sie unter
www.waldbaden-akademie.com

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

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 Netzwerkseite 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

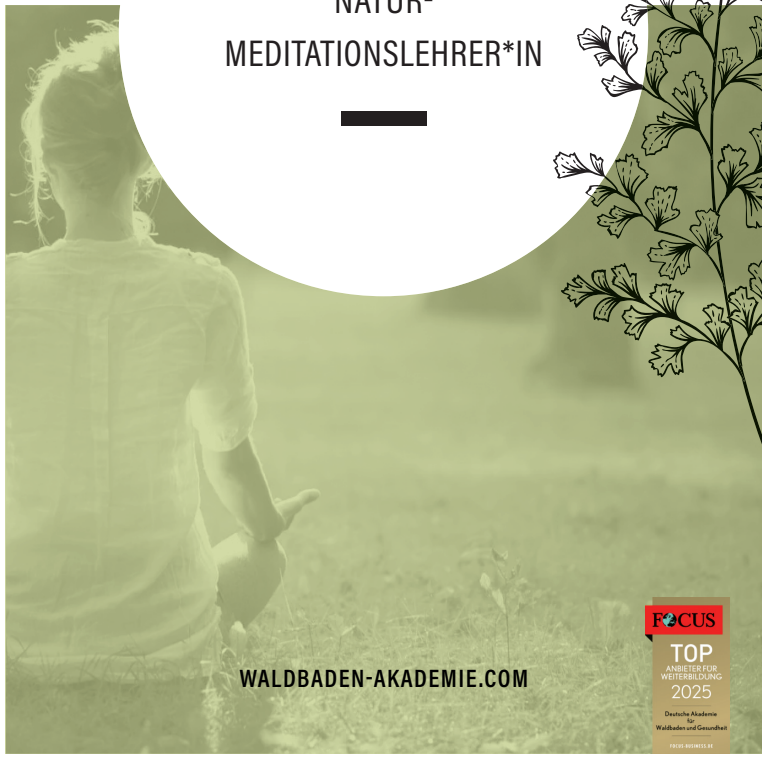
www.waldbaden-akademie.com

ZENTRUM FÜR PUBLIC HEALTH MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

deutsche akademie für waldbaden & gesundheit

AUSBILDUNG

NATUR-MEDITATIONSLEHRER*IN



WALDBADEN-AKADEMIE.COM

FOCUS TOP ANBIETER FÜR WEITERBILDUNG 2025 Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

WIR AKZEPTIEREN DIE BILDUNGSPRÄMIE

Kneipp SKA aktiv & gesund

DAkkS Deutsche Akkreditierungsstelle D-ZE-20214-01-00

INHALT

In dieser Ausbildung zum/zur Natur-Meditationslehrer*in erlernen Sie verschiedene Techniken, mit denen Sie Ihren Klient*innen einen wirklichen Kontakt zur Natur und innerliche Ruhe schenken können.

Die Praxis der Meditation in der Natur kann die Konzentrationsfähigkeit verbessern, da sie eine Umgebung bietet, die weniger Ablenkungen und Störungen bietet als städtische Gebiete.

Die natürliche Umgebung und die Ruhe der Natur können dazu beitragen, Stress abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen. Die frische Luft und die Bewegung in der Natur können die körperliche Gesundheit verbessern, indem sie das Immunsystem stärken und die Atmung fördern.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie einen entsprechenden Rahmen für Meditationen in der Natur schaffen und Sie erhalten einen umfassenden Einblick in verschiedene Meditationstechniken, um später eigene Anleitungen durchzuführen.

Folgende Inhalte werden in der Ausbildung zum/zur Natur-Meditationslehrer*in vermittelt/erlernt:

> Was ist Meditation? Wie funktioniert es (in der Natur)?
> Formen der Meditationen (Sitzmeditationen, Gehmeditationen und weitere)
> Vorstellen verschiedener Techniken
> Achtsamkeitsmeditationen
> Wissenschaftliche Grundlagen (Auswirkungen auf Körper und Geist)
> Anleiten lernen und üben
> Meditationen im Resonanzraum Natur
> Wirkung von Meditation im natürlichen Umfeld der verschiedenen Landschaftsräume
> Selbstreflexion und Feedback
> Rechtliches, Gefahren und Genehmigungen im Outdoorbereich
> Erarbeiten der eigenen Meditationspraxis

VORTEILE

Praxisorientierte, abwechslungsreiche und kompakte Ausbildung in Präsenz. Diese Ausbildung ist durch das Qualitätsmanagement des Gütesiegelverbundes für Aus- und Weiterbildungen zertifiziert.
Die DAWG bietet Ihnen außerdem Zugang zum Waldbaden-Netzwerk und damit verbundenen Webinaren, Rabatt-Aktionen, Teilnahme an Netzwerk-Treffen und Einladung zum Natur Campus.
Diese Ausbildung findet zu 70% in der Natur statt.

Studien haben gezeigt, dass Meditation in der Natur dazu beitragen kann, depressive Symptome zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Die Natur bietet eine einfache und ruhige Umgebung, die es den Menschen ermöglicht, sich auf ihre Meditation zu konzentrieren und den Geist zu beruhigen. Meditation in der Natur unterstützt den Stressabbau, verbessert die Konzentration, erhöht die Achtsamkeit, verbessert die Stimmung und erhöht die Kreativität. Zusätzlich lässt sich auf diese Weise die Verbindung zur Natur verstärken und ein Gefühl der Verbundenheit herstellen – dies kann wiederum zu einem erhöhten Empfinden von Mitgefühl und Zugehörigkeit führen.

ABLAUF

3-tägiges Präsenzseminar in Vollzeit. Sie lernen und üben verschiedene Techniken der Meditation. Die gesamte Ausbildung zum/zur Natur-Meditationslehrer*in basiert auf einem ganzheitlichen und wissenschaftlichen Verständnis von Meditation und entwickelt die Kompetenzen für die Vermittlung und den Transfer in den Alltag.
Sie erhalten zudem ausführliche Seminar- und Übungsmaterialien.
Der Schwerpunkt liegt in erster Linie auf der Selbsterfahrung von Meditation in der Natur. Darüber hinaus erarbeiten Sie im Rahmen dieser 3-tägigen Ausbildung zum/zur Natur-Meditationslehrer*in ein Konzept für Ihre eigene Natur-Meditationspraxis.

Die Ausbildung entspricht den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien. Sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten, als auch inhaltlich. Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20, Abs. 1 SGB V können Sie bei einem Nachweis Ihrer Grundqualifikation, die im Leitfaden für Prävention festgelegt ist, nach einer Einzelfall-Prüfung erhalten.

ZIELE

Nach der Natur-Meditationslehrer*in-Ausbildung wissen Sie, wie Sie Kurse konzipieren, anbieten und in Ihre Arbeit (z.B. als Coach, Therapeut*in, Trainer*in) integrieren können. Sie sind in der Lage, selbständig Meditationen mit Gruppen oder Einzelpersonen in der Natur anzuleiten.

TÄTIGKEITSFELDER

Die Ausbildung ist so konzipiert, dass Sie künftig Kurse und Workshops als selbständiger Natur-Meditationslehrer*in anbieten können. Mögliche Arbeitsfelder bieten sich im (Natur) Coaching- und Trainingsbereich, in Schulen, Volkshochschulen, Rehakliniken, Gesundheitszentren, Sportvereinen & Fitness-Studios, sowie als Zusatzangebot in Yogastudios oder in weiteren Bereichen.

KONZEPT

Die Ausbildung zum/zur Natur-Meditationslehrer*in beinhaltet neben dem obligatorischen Theorieteil einen erheblichen Praxisteil, um die wichtigsten Aspekte und wissenschaftlichen Grundlagen umfassend kennenzulernen. Der Fokus liegt auf der Selbsterfahrung und der direkten Anwendung der erlernten Techniken.
Die Ausbildung bietet Ihnen einen fundierten Einstieg, um selbst Meditationskurse als Coach zu unterrichten.

ABSCHLUSS

Nach einer Lehrprobe vor Ort und dem erfolgreichem Abschluss bescheinigt die DAWG mit dem Zertifikat Natur-Meditationslehrer*in die fachliche Befähigung zur Leitung von Natur-Meditationskursen und zur eigenständigen Durchführung von Kursen.

UNTERKUNFT

Die Unterkunft wird durch den Veranstalter verbindlich reserviert. (Alternativ auch ohne Übernachtung möglich – in diesem Fall wird eine Tagespauschale fällig.)