

## INFO

### BESCHREIBUNG

Kompakt-Seminar:  
Vollzeit 1 x 3 Tage  
max. 14 Teilnehmer\*innen

### ZIELGRUPPE

Erwachsene ab 18 Jahren

### LEITUNG

Die Leitung erfolgt durch das geschulte Team der Akademie

### TERMINE

Aktuelle Termine und Preise  
finden Sie unter

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

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



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit

AUSBILDUNG  
ZERTIFIZIERTE\*  
R  
NATUR- UND  
ACHTSAMKEITS-  
TRAINER\*IN

WALDBADEN-AKADEMIE.COM

FOCUS

TOP  
ANBIETER FÜR  
WEITERBILDUNG  
2025

Deutsche Akademie  
für  
Waldbaden und Gesundheit

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



## AUSBILDUNG

ZERTIFIZIERTE\*IN

NATUR- UND ACHTSAMKEITS-TRAINER\*IN

### INHALTE

#### Die fünf Grundlagen der Achtsamkeit

- > Atemübungen und Atemheiligymnastik
- > Achtsamkeitsmeditation in Stille mit Bewegung und Wirkung in der Natur
- > Sanfte Körperbewegungen mit Indian Balance, Qi Gong
- > Neurobiologische und wissenschaftliche Grundlagen der Achtsamkeit
- > Transfer und Umsetzung der Achtsamkeit im privaten und beruflichen Alltag
- > Faktoren für innere Stabilität
- > Werkzeuge für mehr Ruhe und Gelassenheit
- > Beziehungs- und Konfliktgestaltung
- > Sinneserfahrung und Wahrnehmung im Resonanzraum
- > Sinnes- und Wahrnehmungsschulung
- > Ausgleichendes Wohlbefinden
- > Seelisches Gleichgewicht
- > Naturerleben und Genussstraining
- > Ausarbeitung eines praxisorientierten Achtsamkeitskonzepts für eigene Kurskomponenten und Achtsamkeitsformate
- > Strukturierter Aufbau eines Einzeltrainings
- > Achtsame Kommunikation
- > Selbstreflexion und Feedback

### VORTEILE

Als Natur- und Achtsamkeitstrainer\*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.

**Sie erhalten ein 8-Wochen-Kurskonzept nach Präventionskursen und Anerkennung gemäß § 20 SGB V. Des Weiteren ist diese Ausbildung durch das Qualitätsmanagement des Gütesiegelverbundes für Aus- und Weiterbildungen zertifiziert.**

### ZIELE

Natur- und Achtsamkeitstrainer\*innen lernen die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeit kennen und intensivieren ihre Verbundenheit mit der inneren und äußeren Natur. Sie nutzen natürliche Phänomene und Resonanzen für ihre Persönlichkeitsentwicklung und Lösungsfindung. Sie lernen ihren eigenen „Naturraum“ zu entwickeln, um ihren inneren Widerständen entgegen zu treten. Neue Impulse helfen bei der Weiterentwicklung von Waldbaden-Angeboten.

### ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss bescheinigt das Zertifikat Natur- und Achtsamkeitstrainer\*in die fachliche Befähigung zur Leitung von Natur- und Achtsamkeitskursen und berechtigt zur selbstständigen Durchführung von Kursen in der Gesundheitsbranche. Nach dem Abschluss der Ausbildung haben Sie die Möglichkeit, Ihr Profil auf der Internetseite [www.netzwerk-waldbaden.com](http://www.netzwerk-waldbaden.com) veröffentlichen zu lassen.

### TÄTIGKEITSFELDER

Als Natur- und Achtsamkeitstrainer\*in unterstützen und begleiten Sie Erwachsene, Kinder und Jugendliche im Einzeltraining oder im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements in verschiedenen Firmen, Institutionen und in Bereichen der Gesundheitsförderung bei VHS, Mehrgenerationenhäusern und Gesundheitszentren.

### KONZEPT

Die Ursprünge der Achtsamkeitslehre liegen in der buddhistischen Kultur. Die heilende und regenerierende Kraft in Verbindung mit der Natur ist hier seit Tausenden von Jahren bekannt und wird heute in verschiedenen Lebensbereichen erfolgreich angewendet. Die Ausbildung ermöglicht durch unterschiedliche Übungen achtsamkeitsbasierter Kurseinheiten die wissenschaftliche erwiesene Nachhaltigkeit.

### Ansatz der Ausbildung

Mit der Ausbildung gilt es, die Achtsamkeit im Alltag zu verankern und das Selbstmitgefühl zu trainieren. Die gesamte Ausbildung basiert auf einem ganzheitlichen und wissenschaftlichen Verständnis von Achtsamkeit und entwickelt die Kompetenzen für die Vermittlung und den Transfer in den Alltag. Vor allem die Wahrnehmung im Augenblick wird durch die Achtsamkeit geschult. Dafür erhalten Sie ausführliche Seminar- und Übungsmaterialien.

Ein Schwerpunkt dabei ist die Selbsterfahrung.

#### Sie erfahren, wie Achtsamkeit in der Natur

- > den Zugang zu Körper, Geist und Seele schult
- > Krisensituationen analysiert und in lösungsorientiertes Handeln umsetzt
- > natürliche Phänomene und Resonanzen für Persönlichkeitsentwicklung und Lösungsfindung nutzt

**Außerdem erfahren Sie neue Impulse, die auch zur Weiterentwicklung Ihrer bisherigen Angebote dienen können.**

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.

