

# Ausbildung Natur-Resilienz-Trainer\*in



In der Ausbildung zum Natur-Resilienz-Trainer\*in lernen die Teilnehmenden, wie sie den "grünen Seminarraum" erfolgreich im Resilienztraining einsetzen können und welche Methoden sie in Kursen einsetzen können, um die kognitiven, mentalen und psychosozialen Kompetenzen der Kursteilnehmenden auszubauen und zu stärken. Für die Planung von Naturinterventionen lernen sie die wesentlichen studienbasierten Wirkmechanismen der Natur auf die mentale Gesundheit kennen. Im praktischen Teil lernen die Teilnehmenden begleitend in der Selbsterfahrung Techniken und Methoden des Resilienztrainings in und mit der Natur inhaltlich und praktisch kennen und üben die Anwendung der Methoden in Trainingseinheiten.

Zielgruppe: Natur-Resilienz-Trainer\*innen leiten Kurse oder einzelne Veranstaltungen in Unternehmen, Reha-Zentren, Tourismusverbänden, Volkshochschulen, Hotels, Forstämtern etc. an. Besonders Kursleiter für Waldbaden, Entspannungspädagogen, Stressmanagement-Trainer, Heilpraktiker, Meditationslehrer, Umweltpädagogen, Naturführer und Berufstätige in sozialen, pädagogischen und medizinischen Berufsfeldern profitieren von dieser Ausbildung zur Erweiterung ihrer beruflichen Kompetenz.

Mit der Ausbildung erhalten die Teilnehmenden ein 8-Wochen-Kurskonzept für Präventionskurse und die Anerkennung gemäß § 20 SGB V und können so in verschiedenen Bereichen der Gesundheitsprävention tätig werden oder ihre eigene Berufstätigkeit um diesen Bereich erweitern.

## Tag 1

vormittag	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches, Seminarregeln, Agenda Einführung in das Thema, wissenschaftliche Kenntnisse und Theorien zu Resilienz und Naturverbinding
nachmittag	Salutogenese statt Pathogenese Resilienztests und ihre Aussagekraft, "Der Resilienzbaum" angeleitete Übungen

## Tag 2

vormittag	Start in den Tag mit Qigong "Die verschiedenen Resilienzurzeln" Gruppenarbeiten
nachmittag	Einführung in die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes angeleitete Übungen zu Achtsamkeit

## Tag 3

vormittag	Start in den Tag mit Nordic Walking Coping-Strategien Kognitive Umstrukturierung (nach K. Byron)
nachmittag	physiologische und psychische Wirkung der Natur auf Körper, Geist und Seele Resonanzraum Mensch und Natur im Naturcoaching angeleitete Übungen

## Tag 4

vormittag	Start in den Tag mit Qigong Resilienzwurzel "Optimismus" und "Akzeptanz" Resilienzwurzel "Akzeptanz" angeleitete Übungen zu Stille, Selbstwahrnehmung ...
nachmittag	Resilienzwurzel "Selbstregulierung" und "Selbstwirksamkeit" Partner-Coaching mit Einbeziehung natürlicher Elemente Resilienzwurzel "Netzwerkorientierung"

## Tag 5

vormittag	Sinnesübungen in der Natur Resilienzwurzel "Zukunftsorientierte Lösungsfindung" Methodik und Didaktik für NR Training
nachmittag	Methodik und Didaktik für NR Training Abschluss

**Unterrichtseinheiten gesamt: 44 UE**

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com) | [info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com)