

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