

# Ablaufplan

## Ausbildung Natur-Mentaltrainer\*in



In der Ausbildung Natur-Mentaltrainer\*in lernen Sie, wie Sie die Natur in den laufenden, freien Prozess der Persönlichkeitsentwicklung mit einbeziehen. Sie lernen anderen Menschen, während dieses Prozesses, die Natur mit all ihren Aspekten näher zu bringen, sodass sie bei Lebensfragen, Blockaden und Schwierigkeiten unterstützen kann und Ihre Klienten eigene Antworten finden und vor allem erleben können. Durch Mentaltraining oder auch „Geistiges Training“ können persönliche Ziele, Wege und Wünsche erkannt, definiert und konkretisiert werden, um sie zu verwirklichen. Dies kann zu mehr Zufriedenheit, innerer Ausgeglichenheit und zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben führen. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode zur Erlangung einer positiven Lebenseinstellung.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar  
„Ausbildung Natur-Mentaltrainer\*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 – 122366, bis 04.06.2025)
- Brandenburg (AZ: 46.15-61644, bis 29.11.2025)
- Bremen (AZ: 23-17 2023/501NO, bis 16.08.2025)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 60495, bis 05.03.2026)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-0011, bis 10.03.2026)
- Niedersachsen (AZ: B25-130780-77, bis 31.12.2027)
- NRW (AZ: 48.06.01-328 unbefristet)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2771/24, bis 01.12.2026)
- Saarland (unbefristet anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2025-139, bis 28.07.2026)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/29963, bis 31.08.2025)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4050, 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. 06321 - 70 900 59

Stempel & Unterschrift DAWG  
www.waldbaden-akademie.com

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

# Ablaufplan

## Ausbildung Natur-Mentaltrainer\*in



In der Ausbildung Natur-Mentaltrainer\*in lernen die Teilnehmenden, wie sie mit effektiven Methoden die Kursteilnehmer\*innen in unterschiedlichen Lebensphasen mit unterschiedlichen Fragestellungen begleiten und motivieren können. Techniken für einen kreativeren Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen stehen im Mittelpunkt der Ausbildung. Ebenso lernen die Teilnehmenden, wie man in der Gruppe und im Einzelsetting Mentaltraining anleitet und durchführt. Viele praktische Übungen in der Natur fördern ihre intuitiven und methodischen Fähigkeiten. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode für mehr Gesundheit und zur Erlangung einer positiven Lebenseinstellung. Natur-Mental-Trainer unterstützen mit Wertschätzung Menschen in Veränderungsprozessen und fördern Motivation und Lösungsorientierung unter anderem mit konkreten Lösungssystemen und Methoden der Potentialentfaltung.

Zeitablauf	Inhalte und Instruktionen
<b>Tag 1</b>	
09:00 - 10:30	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches, Seminarregeln, Agenda, Erwartungen
	Pause
10:45 - 12:15	Was ist Mentaltraining? Einführung Theorie
	Mittagspause
13:30 - 15:00	Die Kraft der Gedanken - Wahrnehmungsübungen
	Pause
15:15 - 16:45	Bewusstes und Unbewusstes - Einführung Theorie
<b>Tag 2</b>	
09:00 - 10:30	Die Kraft der Gedanken - Theorie und Vertiefung
	Pause
10:45 - 12:15	Die Kraft der Gedanken - Theorie und Vertiefung
	Mittagspause
13:30 - 15:00	Glaubenssätze - Übung
	Pause
15:15 - 16:45	Visualisierung Wunsch - Ziel - Theorie und Vertiefung

# Ablaufplan

## Ausbildung Natur-Mentaltrainer\*in



<b>Tag 3</b>	
09:00 - 10:30	Neurolinguistisches Programmieren - Theorie
	Pause
10:45 - 12:15	Visualisierung - Vertiefung und Übung
	Mittagspause
13:30 - 15:00	Zielarbeit - Theorie und Vertiefung
	Pause
15:15 - 16:45	Zielarbeit - Übung
<b>Tag 4</b>	
09:00 - 10:30	Reframing - Theorie und Übung
	Pause
10:45 - 12:15	Ressourcen nutzen - Theorie und Übungen
	Mittagspause
13:30 - 15:00	Autogenes Training als Methodes - Übung
	Pause
15:15 - 16:45	konstruktives Denken - Theorie und Übung
<b>Tag 5</b>	
09:00 - 10:30	Widerstände - Vertiefung und Übung
	Pause
10:45 - 12:15	Übungen aus dem Mentaltraining
	Mittagspause
13:30 - 15:00	Mentaltraining - Methodik und Didaktik
	Pause
15:15 - 16:45	Mentaltraining - Methodik und Didaktik
<b>Tag 6</b>	

# Ablaufplan

## Ausbildung Natur-Mentaltrainer\*in



09:00 - 10:30	Lehrproben
	Pause
10:45 - 12:15	Lehrproben
	Mittagspause
13:30 - 15:00	Umsetzung in die Praxis
	Pause
15:15 - 16:45	Abschluss
<b>Unterrichtseinheiten gesamt: 48 UE</b>	