

# Ablaufplan

## Zertifizierte\*r Kursleiter\*in Autogenes Training in der Natur



Die Ausbildung zum/zur Kursleiter\*in für Autogenes Training schult eine effektive Entspannungsmethode und ermöglicht dem/der Trainer\*in das Leiten von eigenen Entspannungs- und Präventionskursen. Das Autogene Training (AT) ist eine effektive und weit verbreitete sowie anerkannte Entspannungstechnik, die als Präventionsmethode zur Vorbeugung und Reduktion stressbedingter Erkrankungen wissenschaftlich bestätigt ist. Heutzutage sind Zeitdruck, Stress und Hektik häufige Ursache für Erkrankungen. Deshalb wird es immer wichtiger, „richtig“ zu entspannen. Als Kursleiter\*in für Autogenes Training in der Natur leiten Sie zukünftig Ihre Teilnehmer\*innen dazu an, durch Autosuggestion die gefühlsmäßige und körperliche Ebene zu verbinden und somit einen Entspannungszustand auszulösen. Sie werden sich in dieser Ausbildung grundlegende Kursleiterkompetenzen aneignen und erwerben ein tieferes umfassendes Verständnis von Stress und Entspannung, Indikationen und Kontraindikationen und die Wirkungsweise der Natur auf Körper, Geist und Seele. Sie lernen, Teilnehmer\*innen dazu anzuleiten, durch Selbstentspannung die Probleme des Alltags zu verarbeiten und ein neues ideales Bewusstsein zu erhalten, um Entspannung erreichen zu können. Hinzu kommen die Wirkungsweise und wissenschaftliche Erkenntnisse durch die Natur auf den Menschen.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar  
**Zertifizierte\*r Kursleiter\*in Autogenes Training in der Natur**

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 (anerkannt lt. §10 Abs.3 BzG BW AZ: 12c13-6002-61, unbefristet)
- Berlin (AZ: II A75-125459, bis 21.04.2026)
- Brandenburg (AZ: 46.16-61652, bis 26.10.2025)
- Bremen (AZ: 23-17 2024/157, bis 18.01.2026)
- Hamburg - Für Veranstaltungen, die in Hamburg noch nicht anerkannt sind, kann der Arbeitnehmer beim Arbeitgeber eine Freistellung nach §15 Abs. 1 BiUrlG HA beantragen und den Anerkennungsbescheid eines anderen Bundeslandes vorlegen. Diesen erhalten Sie auf Anfrage beim Bildungsträger.
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-0965, bis 21.04.2026)
- Niedersachsen (AZ: B24-124578-71, bis 31.12.2026)
- NRW (anerkannt lt. §9 Abs.1 Satz 2 i.V.m. §10 AWbG AZ: 48.06.01-328, unbefristet)
- Rheinland-Pfalz (7774/0436/24, bis 21.04.2026)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, Unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2025-417, bis 26.03.2027)
- Schleswig-Holstein (WBG/B/30707, bis 31.03.2026)
- Thüringen (AZ: 23-0342-3411, 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. 06323 80 898-30

in 06323 80 898-30  
www.waldbaden-akademie.com

Stempel & Unterschrift DAWG

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