

## Natur-Bewegungstrainer\*in mit Body & Mind Elementen aus der Entspannung



Natur-Bewegungstrainer\*innen unterstützen Menschen in beruflichen und privaten Entwicklungsprozessen und in der ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Dabei setzen sie Übungen aus verschiedenen Trainingskonzepten gezielt in Seminaren und Kursen ein und entwickeln Bewegungseinheiten oder aktive Übungen für Unternehmen und Einrichtungen. Mit Ihrem umfangreichen Methodenwissen von achtsamkeitsbasierten und Bewegungsfördernden Interventionen unterstützen Sie Menschen auf mehreren Ebenen darin, Stress zu reduzieren sowie achtsamer und glücklicher zu leben und zu arbeiten. Die Ausbildung bietet vielseitige Kombinationsmöglichkeiten für individuelle und neuartige Workshops und Kurse in der Natur und umfasst ein zertifiziertes Kurskonzept zur Stressbewältigung in und mit der Natur.

**Zielgruppe:** Die Ausbildung ist so konzipiert, dass die Teilnehmenden Gruppen und Einzelpersonen als Natur-Bewegungstrainer\*in anleiten können. Mögliche Arbeitsfelder bieten sich im (Natur)Coaching- und Trainingsbereich, in Schulen, Volkshochschulen, Firmen, Rehakliniken, Gesundheitszentren, Sportvereinen und Fitness-Studios. Viele weitere Bereiche sind natürlich möglich. Teilnehmende aus den genannten Arbeitsfeldern erweitern ihre beruflichen Kompetenzen und die Methodenvielfalt.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 1</b>		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	4
	Bewegungstraining in der Natur als Konzept der Gesundheitsprävention und Stressbewältigung - wissenschaftliche Hintergründe - Vortrag	
13:30 - 16:45	Bewegung und Entspannung auf Rezept - Vortrag und Lernformat	4
	Stressabbau- und Präventionsmöglichkeiten in der Natur - Vortrag und Praxis	
	Faszientraining in der Natur, Achtsamkeitsübungen zur Schmerzbewältigung - Praxis	
	Waldmedizin und Waldtherapie - Vortrag	
Zeitablauf / Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 2</b>		
09:00 - 12:15	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag	4
	Faszientraining in der Natur - Vortrag	
	Faszientraining in der Natur - Praxis	
13:30 - 16:45	Heilende Laute, Atmung und Meditation - Vortrag	4
	Indian Balance® Nature - Vortrag	
	Indian Balance® Nature als Bewegungslehre in und mit der Natur - Vortrag und Praxis	
Zeitablauf / Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 3</b>		
09:00 - 12:15	Methoden des Indian Balance® Nature -Programms - Vortrag	4
	Aufbau eines Angebotes/ Kurseinheit Indian Balance® Nature - Vortrag	
	Atmungs- und Bewegungslehre - Praxis	
13:30 - 16:45	Qigong - Vortrag	4
	Qigong - Theorie der 5 Elemente - Theorie	
	Qigong - Praxis nach den 5 Elementen - Theorie und Praxis	
19:00 - 20:30	Einsatz von Pilotprojekten und Programmen der Krankenkassen (u.a.) im betrieblichen Gesundheitsmanagement - Dialogischer Vortrag	1
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion - Dialogischer Vortrag	1
Zeitablauf / Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE

<b>Tag 4</b>		
09:00 - 12:15	Qigong - heilende Laute nach den 5 Elementen - Theorie und Praxis	4
	Qigong - heilende Laute nach den 5 Elementen - Theorie und Praxis	
13:30 - 16:45	Einführung Stressmanagement - Dialogischer Vortrag	4
	Stress verstehen (individuell) - Lern- und Austauschformat	
	Kompetenzen eines Kursleiters - Vortrags- und Austauschformat, Praxis	
<b>Zeitablauf / Uhrzeit</b>	<b>Inhalte und Instruktionen</b>	<b>UE</b>
<b>Tag 5</b>		
09:00 - 12:15	Anleiten von Übungen - Praxis	4
	Anleiten von Übungen - Praxis	
13:30 - 16:45	Erstellen von eigenen Lehrproben eines Bewegungsangebotes - Individualphase	4
	Erstellen von eigenen Lehrproben eines Bewegungsangebotes - Individualphase	
	Rechtliches zur Durchführung von Angeboten Outdoor, Waldsicherheit und Erste Hilfe - Vortrag	
<b>Zeitablauf / Uhrzeit</b>	<b>Inhalte und Instruktionen</b>	<b>UE</b>
<b>Tag 6</b>		
09:00 - 12:15	Lehrproben	4
13:30 - 16:45	Lehrproben	4
	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrags- und Austauschformat	
	Abschluss, Auswertung und Ausblicke	
<b>Gesamt</b>		<b>50</b>
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
<i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit   Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com   info@waldbaden-akademie.com</i>		