

Ausbildung: Natur-Meditationslehrer*in - Resilienz stärken für mentale und psychische Gesundheit



In dieser Ausbildung erlernen die Teilnehmenden verschiedene Techniken, die einen starken Kontakt zur Natur und innere Ruhe ermöglichen. Durch die bewusste Beruhigung des Geistes in der Natur kann Stress reduziert und eine tiefe Entspannung ermöglicht werden. Die teilnehmenden lernen, wie sie einen entsprechenden Rahmen in der Natur schaffen und eigene Kurse in der Natur durchführen.

Zielgruppe: Die Ausbildung ist so konzipiert, dass die Teilnehmenden Gruppen und Einzelpersonen als Natur-Meditationslehrer*in zukünftig anleiten können. Mögliche Arbeitsfelder bieten sich im (Natur)Coaching- und Trainingsbereich, in Schulen, Volkshochschulen, Rehakliniken, Gesundheitszentren, Sportvereinen & 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
Tag 1		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	4
	Einführung in die Meditationspraxis - Theorie	
	Meditation - Praxis	
13:30 - 16:45	Stress verstehen (allgemein) - Vortrag	4
	Theorie der Meditation Teil 1 - Dialogischer Vortrag	
	Meditation - Praxis	
Tag 2		
09:00 - 12:15	Meditation - Praxis	4
	Stressreduktion mit Hilfe der Natur - Dialogischer Vortrag	
	Meditation Teil 2 - Theorie, Individual- und Gruppenphase	
13:30 - 16:45	Meditation Teil 2 - Theorie, Individual- und Gruppenphase	4
	Meditation - Praxis	
	Meditation - Praxis	
	Abschlussritual - Praxis	
19:00 - 20:30	Gegen die Wand - Rätsel Burnout. Die überforderte Gesellschaft - Filmpräsentation und Individualphase	2
Tag 3		
09:00 - 12:15	Meditation - Praxis	4
	Meditation Teil 3 - Vortrag und Austauschformat	
	Meditation - Theorie und Praxis	
	Aufbau von Kursen - Vortrag und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Meditation - Praxis	4
	Unterrichtsdidaktik und Aufbau von Kursen - Vortrag und Austauschformat	
	Abschluss, Auswertung und Ausblicke	
	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten	
Gesamt		26