

# Ausbildung Natur-Mental-Trainer\*in



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
www.waldbaden-akademie.com

In der Ausbildung zum Natur-Mentaltrainerin lernen die Teilnehmenden, Kursteilnehmerinnen in verschiedenen Lebensphasen zu begleiten und zu motivieren. Sie initiieren Veränderungsprozesse, üben Methoden und optimieren Denk- und Verhaltensmuster. Im Fokus stehen Techniken für einen kreativeren Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie Mentaltraining in Gruppen und im Einzelsetting anleiten. Sie erleben verschiedene Interventionen wie Gestalttherapie, Kunsttherapie, NLP, systemisches Familienstellen, Imagination, Hypnotherapie und Erlebnispädagogik. Praktische Übungen in der Natur fördern intuitive und methodische Fähigkeiten. Ein dynamischer Wechsel zwischen Training, Übung und Supervision gewährleistet die Praxisrelevanz. Mentales Training nutzt geistige Fähigkeiten für mehr Gesundheit und eine positive Lebenseinstellung. Natur-Mental-Trainer unterstützen Menschen in Veränderungsprozessen und fördern Motivation sowie Lösungsorientierung mit konkreten Methoden der Potentialentfaltung.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 1</b>		
09:00 - 12:15 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	4
	Mentaltraining - Theorie und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Die Kraft der Gedanken - Individual- und Gruppenphase	4
	Bewusstes und Unbewusstes - Theorie und Praxis	
<b>Tag 2</b>		
09:00 - 12:15 Uhr	Gedanken und Gefühle - Theorie und Praxis	4
	Irrationale Gedanken und Glaubenssätze - Theorie, Individual- und Austauschphase	
13:30 - 16:45	Glaubenssätze - Individual- und Gruppenphase	4
	Mein Lebenstraum - innere Bilder und Hemnisse - Theorie und Praxis	
<b>Tag 3</b>		
09:00 - 12:15 Uhr	Neurolinguistisches Programmieren NLP - Theorie und Austauschformat	4
	Imagination und Visualisierung - Praxis	
13:30 - 16:45	Arten von Zielen - Theorie, Gruppenphase, Praxis	4
	Visualisierung eines festgelegten Ziels - Individualphase	
<b>Tag 4</b>		
09:00 - 12:15 Uhr	Die Kunst des Reframings - Theorie und Praxis	4
	Ressourcen, Stärken und Schwächen - Theorie, Austausch- und Gruppenphase	
13:30 - 16:45	Autogenes Training, Schulung innerer Bilder - Praxis	4
	Problemlösung und konstruktives Denken - Theorie, Austausch- und Gruppenphase	
<b>Tag 5</b>		
09:00 - 12:15 Uhr	Widerstände auflösen, Archetypen - Praxis	4
	Mentaltraining - Praxis	
13:30 - 16:45	Mentaltraining - Methodik und Didaktik - Theorie und Austauschformat	4
	Erstellen einer Kurseinheit - Gruppenphase	
<b>Tag 6</b>		
09:00 - 12:15 Uhr	Lehrproben	4
13:30 - 16:45	Umsetzung in die Praxis - Gruppenphase	4
	Abschluss, Auswertung und Ausblicke	
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
<b>Gesamt</b>		<b>48</b>