

# Ausbildung: Natur- und Achtsamkeitstrainer\*in



Natur- und Achtsamkeitstrainer\*in lernen die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeit kennen und intensivieren ihre Verbundenheit mit der inneren und äußeren Natur. Sie nutzen natürliche Phänomene und Resonanzen für Persönlichkeitsentwicklung und Lösungsfindung. Sie lernen ihren eigenen „Naturraum“ zu entwickeln, um ihren inneren Widerständen entgegen zu treten. Sie unterstützen Menschen in beruflichen und privaten Entwicklungsprozessen. Mit einem umfangreichen Methodenwissen von achtsamkeitsbasierten Interventionen unterstützen sie Menschen auf mehreren Ebenen darin, Stress zu reduzieren sowie achtsamer und glücklicher zu leben und zu arbeiten.

**Zielgruppe:** Als Natur- und Achtsamkeitstrainer\*in unterstützen und begleiten Sie Erwachsene, Kinder und Jugendliche im Einzeltraining oder im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements in verschiedenen Firmen, Institutionen und in Bereichen der Gesundheitsförderung sowie in Senioreneinrichtungen.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 1</b>		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Inhalte, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	4
	Was ist Achtsamkeit - Individual- und Gruppenphase	
Achtsamkeit Theorie - Vortrags- und Austauschformat		
13:30 - 16:45	Stress verstehen (allgemein) - Vortrags- und Austauschformat	4
	Achtsamkeit - Praxis	
<b>Tag 2</b>		
09:00 - 12:15	Achtsamkeit - Praxis	4
	Alltagsautomatismen - Theorie	
	Stressreduktion mit Hilfe der Natur - Vortrags- und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Assoziationen aufdecken - Individual- und Gruppenphase	4
	Perspektivenwechsel im Raum - Gruppenphase	
	Elemente der Achtsamkeit, Transfer in den Alltag - Praxis	
<b>Tag 3</b>		
09:00 - 12:15	Achtsamkeit - Theorie und Praxis	4
	Unterrichtsdidaktik und Aufbau von Kursen - Theorie und Gruppenphase	
13:30 - 16:45	Unterrichtsdidaktik und Aufbau von Kursen - Theorie und Gruppenphase	4
	Achtsamkeit Praxis - Gruppenphase und Praxis	
	Abschluss, Auswertung und Ausblicke	
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
<b>Gesamt</b>		<b>24</b>