

# Ablaufplan

## Natur-Resilienz-Trainer\*in ®



In der Ausbildung zum/r Natur-Resilienz-Trainer\*in lernen Sie, wie Sie als Trainer den „grünen Seminarraum“ erfolgreich im Resilienztraining einsetzen können und wie Ihre Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken können: Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude.

### **Mitteilung für den Arbeitgeber**

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar  
**Natur-Resilienz-Trainer\*in**

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

- Berlin (AZ: II A73-128972, bis 06.04.2027)
- Brandenburg (AZ: 46.15-61637, bis 05.12.2025; AZ: 45.16-64963, bis 18.12.2026)
- Bremen (AZ: 23-17 2023/124NO bis 18.01.2025, AZ: 23-17 2025/155, bis 09.02.2027)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 61066, bis 30.05.2026; AZ: HI 43-3/406-07.5, 65341, bis 09.12.2028)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-0045, bis 03.03.2026)
- Niedersachsen (AZ: B24-128410-90, 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2760/24, bis 13.10.2026)
- Saarland (unbefristet anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2025-929, bis 20.10.2027; AZ: 207-53502-2025-1711, 16.02.2026 bis 16.02.2028)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/37027, bis 31.01.2028)
- Thüringen (AZ: 23-0342-3335, unbefristet)

In **Baden-Württemberg** ist die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit als Bildungseinrichtung nach § 10 Abs.3 BzG BW (AZ: 12c13-6002-61) anerkannt.

In **Nordrhein-Westfalen** ist die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit nach § 10 AWbG (AZ: 48.06.01-328) als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung anerkannt.

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 80 898-50  
Fax. 06323 80 898-59  
Stempel & Unterschrift DAWG  
www.waldbaden-akademie.com

Unterschrift Teilnehmer\*in

# Ablaufplan

## Natur-Resilienz-Trainer\*in ®



### Ausbildung Natur-Resilienz-Trainer\*in

In der Ausbildung zum Natur-Resilienz-Trainer\*in lernen die Teilnehmenden, wie sie den "grünen Seminarraum" erfolgreich im Resilienztraining einsetzen können und welche Methoden sie in Kursen einsetzen können, um die kognitiven, mentalen und psychosozialen Kompetenzen der Kursteilnehmenden auszubauen und zu stärken. Für die Planung von Naturinterventionen lernen sie die wesentlichen studienbasierten Wirkmechanismen der Natur auf die mentale Gesundheit kennen. Im praktischen Teil lernen die Teilnehmenden begleitend in der Selbsterfahrung Techniken und Methoden des Resilienztrainings in und mit der Natur inhaltlich und praktisch kennen und üben die Anwendung der Methoden in Trainingseinheiten.

Zielgruppe: Natur-Resilienz-Trainer\*innen leiten Kurse oder einzelne Veranstaltungen in Unternehmen, Reha-Zentren, Tourismusverbänden, Volkshochschulen, Hotels, Forstämtern etc. an. Besonders Kursleiter für Waldbaden, Entspannungspädagogen, Stressmanagement-Trainer, Heilpraktiker, Meditationslehrer, Umweltpädagogen, Naturführer und Berufstätige in sozialen, pädagogischen und medizinischen Berufsfeldern profitieren von dieser Ausbildung zur Erweiterung ihrer beruflichen Kompetenz.

Mit der Ausbildung erhalten die Teilnehmenden ein 8-Wochen-Kurskonzept für Präventionskurse und die Anerkennung gemäß 20 SGB V und können so in verschiedenen Bereichen der Gesundheitsprävention tätig werden oder ihre eigene Berufstätigkeit um diesem Bereich erweitern.

Theorie und Praxis finden wetterabhängig zu 50 bis 80 Prozent Outdoor statt. 1 UE = 45 Minuten. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. Änderungen und Verschiebungen sind möglich.

Zeitablauf	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 1</b>		
vormittags	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches, Seminarregeln, Agenda	4
	Übungen zu den Resilienzwurzeln: Green-Speed-Dating	
	Resilienz und Natur - warum und wie passt das zusammen?	
nachmittags	Ankommen im Naturraum – Atem und Bewegung	4
	Übungen zu den Resilienzwurzeln: Die 4 Natur Elemente	
	Übungen zu den Resilienzwurzeln: Die 4 Himmelsrichtungen	
	Resilienztests und ihre Aussagekraft, "Der Resilienzbaum" - seine Wurzeln, seine Äste und sein Stamm (Optimismus, Akzeptanz, Achtsamkeit, Selbstregulierung, Netzwerkorientierung, zukunftsorientierte Lösungsfindung, Selbstwirksamkeit)	
	Tagesabschluss	
<b>Tag 2</b>		
vormittags	Der Ansatz der Salutogenese in der Gesundheitsforschung und Politik in Dtl. und EU	4
	Kraftquelle Natur: Einführung in die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes	
nachmittags	Übungen zu den Resilienzwurzeln: Embodiment, Vertrauen, Beziehungspflege	4
	Übungen zu den Resilienzwurzeln: Selbstwirksamkeit	
	Zusammenfassung des Tages und Reflexion	
<b>Tag 3</b>		
vormittags	Methodik und Didaktik für Natur-Resilienz-Trainings - Konzepte	4
	Methodik und Didaktik für Natur-Resilienz-Trainings	

# Ablaufplan

## Natur-Resilienz-Trainer\*in ®



nachmittags	Methodik und Didaktik für Natur-Resilienz-Trainings - Lehrproben	4
nachmittags	Methodik und Didaktik für Natur-Resilienz-Trainings	
	Zusammenfassung des Tages und Reflexion	
<b>Tag 4</b>		
vormittags	Resilienzwurzel "Akzeptanz"	4
vormittags	Resilienzwurzel "Netzwerkorientierung"	
	Resonanzraum Mensch und Natur	
nachmittags	Übungen zu den Resilienzwurzeln: Motto-Entwicklung nach dem Zürcher Ressourcen-Modell und SMART-Ziele entwickeln	4
nachmittags	Kognitive Umstrukturierung (nach K. Byron)	
abends	Bedeutung von Naturritualen und Einbettung in Übungen	1
<b>Tag 5</b>		
vormittags	Stressmodelle und Stressbewältigungsstrategien - Wiederholung, Vertiefung	4
vormittags	Einweisung in das zertifizierte ZPP- Konzept der DAWG	
	Übungen zu den Resilienzwurzeln: Kreativität	
nachmittags	rechtliche Anforderungen an Kursleiter im Wald- oder anderen Naturräumen, waldbtypische Gefahren, Genehmigungen und Sicherheitsvorkehrungen für Veranstaltungen	4
nachmittags	Entwicklung von Konzepten, Marketing und Vertrieb	
	Abschluss	
<b>Unterrichtseinheiten gesamt:</b>		<b>41</b>