

Ablaufplan

Natur und Achtsamkeitstrainer*in ®



Als Natur und Achtsamkeitstrainer*in unterstützen Sie Menschen in beruflichen und privaten Entwicklungsprozessen. Mit einem umfangreichen Methoden Wissen an achtsamkeitsbasierten Interventionen, unterstützen Sie Menschen dabei Stressempfinden zu reduzieren sowie achtsamer, glücklicher im Berufs- und Privatleben zu sein.

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar
Natur und Achtsamkeitstrainer*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 A 7 Tr - 130230, 27.06.2025 bis 26.06.2027)
- Bremen (AZ: 23-17 2025/154, bis 09.02.2027)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 61065, bis 13.07.2026)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-0968, bis 02.05.2026)
- Niedersachsen (B23-119306-15, bis 31.12.2025; AZ: B26-137454-27, bis 31.12.2028)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2759/24, bis 31.10.2026)
- Saarland (unbefristet anerkannt lt. § 6 Abs. 2 SBFG)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2026-47, bis 03.03.2028)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/35738, bis 30.09.2027)
- Thüringen (AZ: 23-0342-4055, 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 - 70 800 50
info@waldbaden-akademie.com

Stempel & Unterschrift DAWG



Unterschrift Teilnehmer*in

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
Tag 1		
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	
Tag 2		
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	
Tag 3		
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	
	Achtsamkeit Praxis - Gruppenphase und Praxis	4
	Abschluss, Auswertung und Ausblicke	
	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten	
Gesamt		24