

Ablaufplan

“Resilienztraining durch Wandern auf historischen Pilgerwegen”



Um unser Leben trotz aller Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen, benötigen wir Resilienz, welche sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt. Natur-Resilienz-Training nutzt die gesundheitsfördernde Atmosphäre der Natur. In Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen werden die Resilienzurzeln erkundet und weiterentwickelt, um Herausforderungen im Berufsalltag besser zu bewältigen. Der Aufenthalt in der Natur und die Bewegung fördern dabei die Erholung und stärken die Gesundheit. Die Wanderung findet auf einem historischen Pilgerweg statt. Sie beinhaltet die Auseinandersetzung mit Geschichte und Kultur des Pilgerns und der Regionalentwicklung und Impulsen für unser heutiges resilientes Leben.

Religiöse Betätigungen oder religiöse Inhalte sind nicht Teil der Veranstaltung.

Zielgruppe: Teilnehmende mit hohen physischen und psychischen Belastungen im Beruf zur ganzheitlichen Verbesserung des eigenen Stressmanagement und der Stressprävention. Für Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und in leitenden Positionen auch zur Vermittlung, Anleitung, Reflexion und Weitergabe der Inhalte im Rahmen der beruflichen Tätigkeit empfohlen

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet den **Bildungsurlaub “Resilienztraining durch Wandern auf historischen Pilgerwegen”**

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

- Bremen (AZ: 23-17 2026/324, bis 03.05.2028)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-25-0238, bis 05.09.2027)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2766/25, bis 05.09.2027)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, Unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2025-1828, bis 04.05.2027)
- Thüringen (AZ: 1020-27-0342/114-26, 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. Laut §9 AWbG sind Veranstaltungen nur bis maximal 500 km Entfernung vom NRW anerkannt.

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren oder nicht anerkannt.

Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.

Deutsche Akademie für
Waldbaden und Gesundheit
Kellereistraße 1
67487 St. Martin

Tel. 06341 - 70 800 50
info@waldbaden-akademie.com
www.waldbaden-akademie.com



Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit
Kellereistraße 1 • 67487 St. Martin • Tel.: 06323 80 898-30 • Fax.: 06323 80 898-59
www.waldbaden-akademie.com • info@waldbaden-akademie.com

Ablaufplan

“Resilienztraining durch Wandern auf historischen Pilgerwegen”



Stempel & Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer*in

Bildungsurlaub: Resilienz-Training durch Wandern auf historischen Pilgerwegen

Um unser Leben trotz aller Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen, benötigen wir Resilienz, welche sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt. Natur-Resilienz-Training nutzt die gesundheitsfördernde Atmosphäre der Natur. In Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen werden die Resilienzwurzeln erkundet und weiterentwickelt, um Herausforderungen im Berufsalltag besser zu bewältigen. Der Aufenthalt in der Natur und die Bewegung fördern dabei die Erholung und stärken die Gesundheit. Die Wanderung findet auf einem historischen Pilgerweg statt. Sie beinhaltet die Auseinandersetzung mit Geschichte und Kultur des Pilgerns und der Regionalentwicklung und Impulsen für unser heutiges resilientes Leben. Religiöse Betätigungen oder religiöse Inhalte sind nicht Teil der Veranstaltung.

Zielgruppe: Teilnehmende mit hohen physischen und psychischen Belastungen im Beruf zur ganzheitlichen Verbesserung des eigenen Stressmanagement und der Stressprävention. Für Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und in leitenden Positionen auch zur Vermittlung, Anleitung, Reflexion und Weitergabe der Inhalte im Rahmen der beruflichen Tätigkeit empfohlen

Uhrzeit	Inhalt	UE
TAG 1		
Ankunft, Kennenlernen, Einführung in das Thema, Resilienzwurzel "Achtsamkeit"		
ab 9.00 Uhr vormittags bis nachmittags	Inhalte und Organisation BU, Kennenlernen und Erwartungen	2
	Einführung in das Thema Resilienz im beruflichen Kontext - Der Resilienzbaum	2
	Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen) die Resilienzwurzel "Achtsamkeit" Theorie und Praxis	3
abends	Pilgerwege in Deutschland und Europa	1
TAG 2		
Stressbewältigung und Stressprävention, Resilienzwurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"		
ab 8.00 Uhr vormittags	Stress verstehen - theoretische Einführung, Stresstypen, Stressoren, eigene Stressverstärker	2

Ablaufplan

“Resilienztraining durch Wandern auf historischen Pilgerwegen”



bis nachmittags	Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)	
	Resilienzwurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz" Praxis	2
	Naumburger Dom - Regionalgeschichte und Weltkulturerbe	2
abends	Resilienzwurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"- optimistische Grundhaltung fördern; Annehmen, was ist	2
TAG 3		
Resilienzwurzeln "Selbstwirksamkeit" und "Beziehungspflege", Wald und Gesundheit		
ab 8.00 Uhr vormittags bis nachmittags	die Resilienzwurzeln "Selbstwirksamkeit" und "Beziehungspflege"	2
	Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)	
	Workshop/Gruppenarbeit: "Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag stärkende Beziehungen pflegen und bei Herausforderungen Unterstützung finden?"	2
	Gruppenarbeit: "Welche Kompetenzen kann ich für meinen beruflichen Alltag besser nutzen und ausbauen"	2
abends	Betrachtungen aus Philosophie, Ethik, Religion und Literatur zum Pilgern	2
TAG 4		
Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"		
ab 8.00 Uhr vormittags bis nachmittags	die Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"	2
	Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)	
	praktische Übungen in der Natur zu den Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"	2
	Wald und Gesundheit	2
abends	Stressbewältigung durch Resilienz , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	2
TAG 5		
Zusammenfassung der Ergebnisse, Transfer in den Alltag, Evaluation der Veranstaltung, Verabschiedung		
ab 8.00 Uhr vormittags bis nachmittags	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag	3
	Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)	
	Methodik & Didaktik von Natur-Resilienz-Trainings, Konzeption eigener Einheiten	2

Ablaufplan

“Resilienztraining durch Wandern auf historischen Pilgerwegen”



	Abschluss, Ausklang	3
		40 UE

Outdoor-Education

Während der Wanderungen wird die Natur als Seminarraum genutzt; zusätzlich sind an den Übernachtungsorten für die Einheiten am Morgen und Abend jeweils Gruppenräume vorhanden. Während der Wanderungen unterwegs oder an geeigneten Outdoor-Stationen (Wald, Wiese, Unterstände, Rastplätze) finden Vorträge, Austausch und Reflexion in der Gruppe, Gruppen- und Einzelübungen, Arbeitsaufträge bzw. Einzel- und Gruppenaufgaben (Walk and Talk) statt. Als Unterrichtsmaterialien werden Notizblöcke, Skripte, laminierte Folien und Karten, Moderationsmaterialien, Karten mit Übungsmaterialien genutzt und mobil mit Seilen und Klammern befestigt.

Die Tagesetappen werden dem Bildungsplan, dem Wetter und den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Bei Bedarf werden Teilstrecken mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt.

*Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung
www.waldbaden-akademie.com | info@waldbaden-akademie.com*