

Ausbildung: Natur-Meditationslehrer*in

In dieser Ausbildung erlernen die Teilnehmenden verschiedene Techniken, die einen starken Kontakt zur Natur und innere Ruhe ermöglichen. Durch die bewusste Beruhigung des Geistes in der Natur kann Stress reduziert und eine tiefe Entspannung ermöglicht werden. Die Teilnehmenden lernen, wie sie einen entsprechenden Rahmen in der Natur schaffen und eigene Kurse in der Natur durchführen.

Zielgruppe: Die Ausbildung ist so konzipiert, dass die Teilnehmenden Gruppen und Einzelpersonen als Natur-Meditationslehrer*in zukünftig anleiten können. Mögliche Arbeitsfelder bieten sich im (Natur)Coaching- und Trainingsbereich, in Schulen, Volkshochschulen, Rehakliniken, Gesundheitszentren, Sportvereinen & Fitness-Studios. Viele weitere Bereiche sind natürlich möglich. Teilnehmende aus den genannten Arbeitsfeldern erweitern ihre beruflichen Kompetenzen und die Methodenvielfalt.

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
Tag 1		
09:00 - 10:30	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches, Seminarregeln, Agenda und gemeinsame Regeln	1
	Erwartungen, Wünsche	1
10:45 - 12:15	Einführung in die Meditationspraxis 1	1
	Meditation - Praxis	1
13:30 - 15:00	Stress verstehen (allgemein)	1
	Einführung in die Meditationspraxis 2	1
15:15 - 16:45	Meditation - Praxis	2
Tag 2		
09:00 - 10:30	Meditation - Praxis	1
	Stressreduktion mit Hilfe der Natur	1
10:45 - 12:15	Theorie der Meditation Teil 1	2
13:30 - 15:00	Theorie der Meditation Teil 2	1
	Meditation - Praxis	1
15:15 - 16:45	Aufbau von Kursen	2
	Abschlussritual	2
19:00 - 20:30	Überblick Burnout und Auswirkungen auf die Gesellschaft, Auswirkungen auf zukünftige Leistungsfähigkeit der Gesellschaft, Langzeitwirkungen durch Stress	2
Tag 3		
09:00 - 10:30	Meditation - Praxis	1
	Theorie der Meditation Teil 3	1
10:45 - 12:15	Unterrichtsdidaktik und Aufbau von Kursen	2
13:30 - 15:00	Meditation - Praxis	2
15:15 - 16:45	Meditation - Praxis	1
	Abschluss	1
Unterrichtseinheiten gesamt:		26