

Ablaufplan

Ausbildung Natur-Mentaltrainer*in



In der Ausbildung Natur-Mentaltrainer*in lernen Sie, wie Sie die Natur in den laufenden, freien Prozess der Persönlichkeitsentwicklung mit einbeziehen. Sie lernen anderen Menschen, während dieses Prozesses, die Natur mit all ihren Aspekten näher zu bringen, sodass sie bei Lebensfragen, Blockaden und Schwierigkeiten unterstützen kann und Ihre Klienten eigene Antworten finden und vor allem erleben können. Durch Mentaltraining oder auch „Geistiges Training“ können persönliche Ziele, Wege und Wünsche erkannt, definiert und konkretisiert werden, um sie zu verwirklichen. Dies kann zu mehr Zufriedenheit, innerer Ausgeglichenheit und zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben führen. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode zur Erlangung einer positiven Lebenseinstellung.

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar
„Ausbildung Natur-Mentaltrainer*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 - 130229, bis 27.07.2027)
- Brandenburg (AZ: 45.16-64884 bis 19.12.2026)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 65343, bis 09.12.2028)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-25-2938, bis 10.05.2028)
- Niedersachsen (AZ: B25-130780-77, bis 31.12.2027)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2771/24, bis 01.12.2026)
- Saarland (unbefristet anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2026-416, bis 21.09.2027)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/35737, bis 30.09.2027)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4050, 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 80 900-50
ir
www.waldbaden-akademie.com

Stempel & Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer*in

Ablaufplan

Ausbildung Natur-Mentaltrainer*in



deutsche akademie für
waldbaden & gesundheit
www.waldbaden-akademie.com

Ausbildung Natur-Mental-Trainer*in



deutsche akademie für
waldbaden & gesundheit
www.waldbaden-akademie.com

In der Ausbildung zum Natur-Mentaltrainerin lernen die Teilnehmenden, Kursteilnehmerinnen in verschiedenen Lebensphasen zu begleiten und zu motivieren. Sie initiieren Veränderungsprozesse, üben Methoden und optimieren Denk- und Verhaltensmuster. Im Fokus stehen Techniken für einen kreativeren Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie Mentaltraining in Gruppen und im Einzelsetting anleiten. Sie erleben verschiedene Interventionen wie Gestalttherapie, Kunsttherapie, NLP, systemisches Familienstellen, Imagination, Hypnotherapie und Erlebnispädagogik. Praktische Übungen in der Natur fördern intuitive und methodische Fähigkeiten. Ein dynamischer Wechsel zwischen Training, Übung und Supervision gewährleistet die Praxisrelevanz. Mentales Training nutzt geistige Fähigkeiten für mehr Gesundheit und eine positive Lebenseinstellung. Natur-Mental-Trainer unterstützen Menschen in Veränderungsprozessen und fördern Motivation sowie Lösungsorientierung mit konkreten Methoden der Potentialentfaltung.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 1		
09:00 - 12:15 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	4
	Mentaltraining - Theorie und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Die Kraft der Gedanken - Individual- und Gruppenphase	4
	Bewusstes und Unbewusstes - Theorie und Praxis	
Tag 2		
09:00 - 12:15 Uhr	Gedanken und Gefühle - Theorie und Praxis	4
	Irrationale Gedanken und Glaubenssätze - Theorie, Individual- und Austauschphase	
13:30 - 16:45	Glaubenssätze - Individual- und Gruppenphase	4
	Mein Lebenstraum - innere Bilder und Hemnisse - Theorie und Praxis	
Tag 3		
09:00 - 12:15 Uhr	Neurolinguistisches Programmieren NLP - Theorie und Austauschformat	4
	Imagination und Visualisierung - Praxis	
13:30 - 16:45	Arten von Zielen - Theorie, Gruppenphase, Praxis	4
	Visualisierung eines festgelegten Ziels - Individualphase	
Tag 4		
09:00 - 12:15 Uhr	Die Kunst des Refrainings - Theorie und Praxis	4
	Ressourcen, Stärken und Schwächen - Theorie, Austausch- und Gruppenphase	
13:30 - 16:45	Autogenes Training, Schulung innerer Bilder - Praxis	4
	Problemlösung und konstruktives Denken - Theorie, Austausch- und Gruppenphase	
Tag 5		
09:00 - 12:15 Uhr	Widerstände auflösen, Archetypen - Praxis	4
	Mentaltraining - Praxis	
13:30 - 16:45	Mentaltraining - Methodik und Didaktik - Theorie und Austauschformat	4
	Erstellen einer Kurseinheit - Gruppenphase	
Tag 6		
09:00 - 12:15 Uhr	Lehrproben	4
13:30 - 16:45	Umsetzung in die Praxis - Gruppenphase	4
	Abschluss, Auswertung und Ausblicke	
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Gesamt		48

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