

## 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; AZ: III7-55n-4145-1436-25-2834 bis 28.03.2028)
- Niedersachsen (AZ: B24-128410-90, 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2278/26, bis 08.11.2028)
- 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  
info@waldbaden-akademie.com  
www.waldbaden-akademie.com



Stempel & Unterschrift DAWG

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer\*in

## Stundenplan 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.

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>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Start in den Tag - Praxis	4
	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	
	Resilienz und Natur - warum und wie passt das zusammen? Theorie und Austauschformat	
<b>13:30 - 16:45</b>	Der Ansatz der Salutogenese in der Gesundheitsforschung und Politik in Deutschland und EU - Vortrag und Austauschformat	4
	Der Resilienzbaum - Vortrag und Gruppenphase	
<b>17:00 - 17:45</b>	Ankommen in der Natur - Praxis	1
<b>Tag 2</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Start in den Tag mit Praxis und Bewegung	4
	Resilienzwurzeln (Teil 1 + 2) - Gruppenphasen	
<b>13:30 - 16:45</b>	Kraftquelle Natur: Einführung in die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes - Theorie und Praxis	4
	Die Bedeutung der Atmung - Theorie und Praxis	
<b>17:00 - 17:45</b>	Atem und Gehen - ein natürliches Zusammenspiel - den eigenen Rhythmus finden - Theorie und Praxis	1
<b>Tag 3</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Start in den Tag mit Praxis und Bewegung	4
	Coping-Strategien - Vortrag und Austauschformat	
	Coping-Strategien - Individualphase	
	Kognitive Umstrukturierung (nach K. Byron) - Gruppen- und Austauschphase	
<b>13:30 - 16:45</b>		4

# Ablaufplan

## Natur-Resilienz-Trainer\*in<sup>®</sup>



	Einführung in die physiologische und psychische Wirkung der Natur auf Körper, Geist und Seele - Theorie und Praxis	
	Resonanzraum Mensch und Natur im Naturcoaching - Theorie und Praxis	
	Landart mit Naturmaterialien - Theorie und Praxis	
<b>17:00 - 17:45</b>	Naturrituale - Theorie und Praxis	<b>1</b>
<b>Tag 4</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Start in den Tag mit Praxis und Bewegung	<b>4</b>
	Resilienzwurzel "Optimismus" - Vortrags- und Austauschformat	
	Resilienzwurzel "Akzeptanz" - Vortrags- und Austauschformat	
	Naturraum Stille - Zeit für kurze Pausen - Theorie und Praxis	
<b>13:30 - 16:45</b>	Resilienzwurzel "Selbstregulierung" und "Selbstwirksamkeit" - Vortrags- und Austauschformat	<b>4</b>
	Partner-Coaching mit Einbeziehung natürlicher Elemente - Praxis	
	Resilienzwurzel "Beziehungspflege" - Vortrags- und Austauschformat	
<b>17:00 - 17:45</b>	Resilienzwurzel "Beziehungspflege" - Vortrags- und Austauschformat	<b>1</b>
<b>Tag 5</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Start in den Tag mit Praxis und Bewegung	<b>4</b>
	Resilienzwurzel "Zukunftsorientierte Lösungsfindung" - Vortrags- und Austauschformat	
	Methodik und Didaktik - Theorie, Gruppenphase, Lehrproben	
<b>13:30 - 16:45</b>	Methodik und Didaktik für NR Training - Theorie, Gruppenphase, Lehrproben	<b>4</b>
	Abschluss, Auswertung und Ausblicke	
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
<b>Gesamt</b>		<b>44</b>
<i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit   Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com   info@waldbaden-akademie.com</i>		