

# Ablaufplan

Natur und Achtsamkeitstrainer\*in<sup>®</sup>



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, 66106, bis 08.04.2029)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-26-1064, bis 09.07.2028)
- 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. 06341 - 70 900 50  
info@waldbaden-akademie.com  
www.waldbaden-akademie.com

Stempel & Unterschrift DAWG



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

# Ablaufplan

## Natur und Achtsamkeitstrainer\*in<sup>®</sup>



## Natur- und Achtsamkeitstrainer\*in



TAG 1	
09:00 – 10:30	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen, Agenda, Gruppenregeln <b>Was ist Achtsamkeit</b> <b>Vortrag Theorie</b> Achtsamkeit und die Verbreitung im Westen
10:30 – 10:45	<i>Pause</i>
10:45 – 12:15	<b>Vortrag Theorie</b> Grundlagen der Achtsamkeit Fünf Elemente
12:15 – 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 – 14:30	<b>Achtsamkeits-Test</b> Forschungsergebnisse zur Achtsamkeit <b>Achtsamkeit auf den Körper - Übungen</b>
14:30 – 14:45	<i>Pause</i>
14:45 – 17:00	Gruppenübung - verschiedene Formen der Achtsamkeit

TAG 2	
09:00 – 10:30	Begrüßung & Befindlichkeiten Achtsamkeitsübung <b>Theorie zu Alltagsautomatismen - Vortrag</b> <b>Äußere Achtsamkeit</b> – Theorie und Übung
10:30 – 10:45	<i>Pause</i>
10:45 – 12:15	<b>Assoziationen aufdecken – Einzel- und Gruppenarbeit</b>
12:15 – 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 – 14:30	Perspektivenwechsel - Gruppenarbeit und Übung
14:30 – 14:45	<i>Pause</i>
14:45 – 17:00	<b>Elemente der Achtsamkeit</b> - Kleingruppenübung und Übung der Anleitung eigener Trainings Transfer in den Alltag

TAG 3	
09:00 – 10:30	Befindlichkeiten <b>Atemübungen und Achtsamkeitsübungen</b>
10:30 – 10:45	<i>Pause</i>
10:45 – 12:15	Methodik und Didaktik von Kursen Ausgewählte Übungen
12:15 – 13:00	<i>Mittagspause</i>
13:00 – 14:30	Zusammenwirken von Natur und Achtsamkeit Vortrag Theorie - Grundlagen der Achtsamkeit Übung: Gedanken loslassen

# Ablaufplan

## Natur und Achtsamkeitstrainer\*in<sup>®</sup>



	Theorie: Beispiel Kursstunde 1
<b>14:30 – 14:45</b>	<i>Pause</i>
<b>14:45 – 17:00</b>	Übung und Gruppenarbeit zu Methodik und Didaktik Abschlussübungen Abschluss Feedback, Feedbackbögen & Zertifikat
<b>Gesamt:</b>	<b>24 Unterrichtseinheiten</b>

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