

# Ablaufplan

## Zertifizierte\*r Kursleiter\*in Autogenes Training in der Natur



Das Autogene Training (AT) ist eine effektive und weit verbreitete sowie anerkannte Entspannungstechnik, die als Präventionsmethode zur Vorbeugung und Reduktion stressbedingter Erkrankungen wissenschaftlich bestätigt ist. Als Kursleiter\*in für Autogenes Training in der Natur leiten Sie zukünftig Ihre Teilnehmer\*innen dazu an, durch Autosuggestion die gefühlsmäßige und körperliche Ebene zu verbinden und somit einen Entspannungszustand auszulösen. Sie werden sich in dieser Ausbildung grundlegende Kursleiterkompetenzen aneignen und erwerben ein tieferes umfassendes Verständnis von Stress und Entspannung, Indikationen und Kontraindikationen und die Wirkungsweise der Natur auf Körper, Geist und Seele. Sie lernen, Teilnehmer\*innen dazu anzuleiten, durch Selbstentspannung die Probleme des Alltags zu verarbeiten und ein neues ideales Bewusstsein zu erhalten, um Entspannung erreichen zu können.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar  
**Zertifizierte\*r Kursleiter\*in Autogenes Training in der Natur**

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 A75-125459, bis 21.04.2026; AZ: II A75-133479, bis 09.09.2026)
- Brandenburg (AZ: 45.16-65209, bis 09.09.2026)
- Bremen (AZ: 23-17 2026/650, bis 06.09.2028)
- Hamburg - Für Veranstaltungen, die in Hamburg noch nicht anerkannt sind, kann der Arbeitnehmer beim Arbeitgeber eine Freistellung nach §15 Abs. 1 BiUrlG HA beantragen und den Anerkennungsbescheid eines anderen Bundeslandes vorlegen. Diesen erhalten Sie auf Anfrage beim Bildungsträger.
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-26-1378, von 18.06.2026 bis 06.09.2028)
- Niedersachsen (AZ: B24-124578-71, bis 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (7774/2020/26, von 07.09.2026 – 06.09.2028)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFg, unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2025-417, bis 26.03.2027)
- Schleswig-Holstein (WBG/B/30707, bis 31.03.2026; WBG/B/37042, bis 31.08.2028)
- Thüringen (AZ: 23-0342-3411, 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 80 898-30

info@waldbaden-akademie.com

www.waldbaden-akademie.com



Stempel & Unterschrift DAWG

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

# Ablaufplan

Zertifizierte\*r Kursleiter\*in Autogenes Training in der Natur



## Ausbildung: Zertifizierte\*r Kursleiter\*in für Autogenes Training in der Natur

In dieser Ausbildung erlernen die Teilnehmenden eine effektive Entspannungsmethode und das Anleiten von Entspannungs- und Präventionskursen. Das Autogene Training (AT) ist eine anerkannte Entspannungstechnik, die als Präventionsmethode zur Vorbeugung und Reduktion stressbedingter Erkrankungen wissenschaftlich bestätigt ist. Die Teilnehmenden lernen in Kursen und Einzeltrainings in ihrem jeweiligen Berufsfeld, wie sie Teilnehmer\*innen anleiten, durch Autosuggestion die gefühlsmäßige und körperliche Ebene zu verbinden und somit einen Entspannungszustand zu erreichen. Sie eignen sich grundlegende Kursleiterkompetenzen an und erwerben ein umfassendes Verständnis von Stress und Entspannung, Indikationen und Kontraindikationen und die Wirkungsweise der Natur auf Körper, Geist und Seele.

**Zielgruppe:** Die Ausbildung ist so konzipiert, dass die Teilnehmenden Gruppen und Einzelpersonen als Kursleiter\*in für Autogenes Training 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.

| Zeitablauf<br>Uhrzeit | Inhalte und Instruktionen                                                                                                                   | UE |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tag 1                 |                                                                                                                                             |    |
| 09:00 - 12:15         | Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer                                                                                           | 4  |
|                       | Einstieg in das Thema Autogenes Training und Wissen zu Stress in der modernen Gesellschaft - Vortrag                                        |    |
| 13:30 - 16:45         | Stressreduktion mit Hilfe der Natur - Vortrags- und Austauschformat                                                                         | 4  |
|                       | Autogenes Training - Praxis                                                                                                                 |    |
| Tag 2                 |                                                                                                                                             |    |
| 09:00 - 12:15         | Autogenes Training - Praxis                                                                                                                 | 4  |
|                       | Wissen zu Stress - Vortrag und Lernformat                                                                                                   |    |
|                       | Stressreduktion mit Hilfe der Natur - Lernformat                                                                                            |    |
| 13:30 - 16:45         | Autogenes Training - Praxis                                                                                                                 | 4  |
|                       | Ruhebilder aus der Natur verwenden, Bewegungsübungen und Meditationen - Praxis                                                              |    |
| 19:00 - 20:30         | Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion - Vortrag | 2  |

# Ablaufplan

Zertifizierte\*r Kursleiter\*in Autogenes Training in der Natur



| Tag 3                                                                                                                                         |                                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 09:00 - 12:15                                                                                                                                 | Autogenes Training - Praxis                                                                 | 4         |
|                                                                                                                                               | Stressreduktion mit Hilfe der Natur - Vortrag und Austauschformat                           |           |
|                                                                                                                                               | Unterrichtsdidaktik und Aufbau von Kursen                                                   |           |
| 13:30 - 16:45                                                                                                                                 | Lehrproben                                                                                  | 4         |
|                                                                                                                                               | Abschluss, Auswertungen und Ausblicke                                                       |           |
|                                                                                                                                               |                                                                                             |           |
| <b>Gesamt</b>                                                                                                                                 |                                                                                             | <b>26</b> |
|                                                                                                                                               | Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten |           |
| <i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit   Jasmin Schlimm-Thierjung<br/>www.waldbaden-akademie.com   info@waldbaden-akademie.com</i> |                                                                                             |           |