# Ablaufplan

**Ausbildung Natur- Meditationslehrer*in**

In dieser Ausbildung zum/zur Natur-Meditationslehrer*in, erlernen Sie verschiedene Techniken, die Ihnen einen wirklichen Kontakt zur Natur und innerliche Ruhe schenken. Durch die bewusste Beruhigung des Geistes in der Natur, reduzieren Sie nicht nur Stress, sondern erfahren auch eine tiefe Entspannung. Zudem erlernen Sie, wie Sie einen entsprechenden Rahmen in der Natur schaffen und erhalten einen umfassenden Einblick in die Meditationspraxis, um später eigene Anleitungen durchzuführen.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar
**„Ausbildung Natur- Meditationslehrer*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

- 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.
- Berlin (AZ: II A75-136985 bis 05.02.2030)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-26-3457, bis 04.02.2029)
- Niedersachsen (AZ: B25-130778-22, bis 31.12.2027)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2772/24, bis 10.11.2026)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, Unbefristet)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/35859, bis 30.11.2027)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4112 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
info@waldbaden-akademie.com
www.waldbaden-akademie.com

_____ Stempel & Unterschrift DAWG

_____ Unterschrift Teilnehmer*in

# Ablaufplan

**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 erweiteren 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 | |
| 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** |

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