Ausbildung: Natur-Meditationslehrer*in - Resilienz stärken für mentale und psychische Gesundheit im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext

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 erweitern ihre beruflichen Kompetenzen und die Methodenvielfalt.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	Zielsetzung / Kompetenzerwartung	Methode / Medien	Vorteile für Arbeitgeber	UE
Tag 1					
09:00–10:30	Begrüßung, Vorstellungsrunde und organisatorische Einführung: Kursleitung, Teilnehmende, Ablauf, Seminarregeln und gemeinsame Arbeitsgrundlage.	Die Teilnehmenden können Ablauf, Organisation und gemeinsame Regeln der Weiterbildung wiedergeben und sich in der Lerngruppe orientieren. Sie schaffen eine Grundlage für einen respektvollen fachlichen Austausch.	Plenumsgespräch, Vorstellung, moderierte Einführung und gemeinsame Vereinbarung der Seminarregeln.	Eine klare gemeinsame Arbeitsgrundlage unterstützt eine zielgerichtete Weiterbildung und den späteren kooperativen Einsatz der erlernten Methoden.	**1 UE Theorie**
	Erwartungen und Wünsche: individuelle Lernziele und berufliche Anwendungsfelder erfassen. Austausch darüber, was die Teilnehmenden verbindet und welche Erfahrungen sie in die Weiterbildung einbringen.	Die Teilnehmenden können persönliche Lernziele und berufliche Erwartungen formulieren sowie gemeinsame Interessen und unterschiedliche Vorerfahrungen in der Gruppe erkennen.	Partnerinterview, Gruppenarbeit, Kartenabfrage und kurze Auswertung im Plenum.	Die Erhebung konkreter Lernbedarfe erleichtert den Transfer der Weiterbildungsinhalte in unterschiedliche betriebliche Tätigkeitsfelder.	**1 UE Praxis**
Pause					
10:45–12:15	Einführung in die Meditationspraxis 1: Grundlagen einer geeigneten Sitz- und Körperhaltung sowie verschiedene Handhaltungen. Bedeutung einer stabilen und zugleich entspannten Haltung für die Meditationspraxis.	Die Teilnehmenden können grundlegende Körper-, Sitz- und Handhaltungen beschreiben und deren Bedeutung für eine sichere und konzentrierte Meditationspraxis erläutern.	Theoretische Einführung, Demonstration der Haltungen, Erläuterung der Übungsziele.	Die Teilnehmenden erwerben Grundlagen, um Meditationsübungen später nachvollziehbar und methodisch strukturiert anleiten zu können.	**1 UE Theorie**
	Meditation – Praxis: Atemübung, Atemmeditation, Schüttelübung und geführte Meditation. Erste eigene Meditationserfahrungen und Schulung der bewussten Wahrnehmung.	Die Teilnehmenden können ausgewählte Atem- und Meditationsübungen erproben, eigene Wahrnehmungen beschreiben und Unterschiede zwischen angeleiteten Übungsformen reflektieren.	Demonstration, angeleitete Einzelübungen und praktische Meditationserfahrung.	Das praktische Kennenlernen unterschiedlicher Übungsformen erweitert das Repertoire für gesundheitsförderliche Angebote im beruflichen Umfeld.	**1 UE Praxis**
Mittagspause					
13:30–15:00	Stress verstehen (allgemein): Entstehung von Stress, Wirkungsweise des vegetativen Nervensystems und des Hormonsystems sowie die biologische Stressreaktion. Unterscheidung zwischen kurzfristiger, funktionaler Stressreaktion und anhaltender Belastung. Grundlagen der Salutogenese und Bedeutung von Stress in der modernen Arbeits- und Leistungsgesellschaft.	Die Teilnehmenden können grundlegende biologische Stressreaktionen erläutern und die Bedeutung von Stressregulation für Gesundheit, Konzentration und Arbeitsfähigkeit einordnen. Sie können den salutogenetischen Blick auf Ressourcen und Gesundheitsförderung erklären.	Impulsvortrag, fachliche Erläuterungen und anschließende Diskussion – politische Bildung mit Bezug zu Arbeitswelt, Gesundheitsverantwortung und gesellschaftlichen Belastungsfolgen.	Mehr Verständnis für die Auswirkungen von Stress auf Beschäftigte und Arbeitsorganisation sowie für den Stellenwert präventiver Gesundheitsförderung.	**1 UE Theorie**
	Einführung in die Meditationspraxis 2: Inhaltlicher Überblick, historische Entwicklung, Forschungsansätze und Wirkungen von Meditation. Bedeutung und gesellschaftliche Wahrnehmung von Meditation in der modernen Leistungsgesellschaft.	Die Teilnehmenden können die Entwicklung und unterschiedliche gesellschaftliche Bedeutungen von Meditation beschreiben und Forschungsergebnisse sowie Wirkungsannahmen kritisch einordnen. Sie können Bezüge zwischen Meditation, Gesundheitsprävention und Anforderungen der modernen Arbeitswelt herstellen.	Fachvortrag mit Präsentation, Austausch im Plenum und Diskussion – politische Bildung.	Fundierte Einordnung von Meditation als möglichem Bestandteil gesundheitsförderlicher Angebote statt unkritischer Übernahme von Wirkungsversprechen.	**1 UE Theorie**
Pause					
15:15–16:45	Meditation – Praxis: Meditation in Bewegung zum Erden und Verwurzeln. Atemfluss, Beckenwiege, Baumübung, Gehmeditation und Tönen. Methoden zur bewussten Wahrnehmung und zum Umgang mit körperlicher Anspannung.	Die Teilnehmenden können ausgewählte Bewegungs- und Atemmeditationen durchführen und deren methodische Grundprinzipien erläutern. Sie können Übungen auswählen, die sich für kurze Aktivierungs- und Entlastungsphasen im beruflichen Alltag eignen.	1 UE Theorie: methodische Einführung, Erklärung der Übungsabläufe und Anleitungskriterien. 1 UE Praxis: Demonstration und angeleitete praktische Übungen.	Erweiterung des Methodenrepertoires für kurze, niedrigschwellige Angebote zur Selbstregulation und bewussten Bewegung im Arbeitsalltag.	**1 UE Theorie** **1 UE Praxis**
Tag 2					
09:00–10:30	Meditation – Praxis: Eigene Meditationserfahrungen sammeln und vertiefen, insbesondere durch die Herzchakrameditation.	Die Teilnehmenden können die Herzchakrameditation praktisch erproben, eigene Erfahrungen beschreiben und die Übung in ihrer Zielsetzung und Anleitbarkeit reflektieren.	Anleitung, Demonstration und praktische Übung mit anschließender kurzer Reflexion.	Die praktische Erfahrung unterstützt die spätere fachlich reflektierte Auswahl und Anleitung unterschiedlicher Meditationsmethoden.	**1 UE Praxis**
	Stressreduktion mit Hilfe der Natur: Vorteile und Wirkungen naturbezogener Trainingsformen, Forschungsergebnisse zur Naturwirkung und Gesundheitsprävention in der Natur. Vergleich unterschiedlicher gesellschaftlicher Ansätze, beispielsweise in Japan und Südkorea.	Die Teilnehmenden können Ansätze naturbezogener Gesundheitsprävention beschreiben und unterschiedliche gesellschaftliche Herangehensweisen vergleichen. Sie können die Bedeutung von Naturangeboten für Gesundheitsförderung und Prävention im Arbeitsleben diskutieren.	Fachvortrag, Präsentation von Forschungsergebnissen, Austausch im Plenum und vergleichende Diskussion – politische Bildung.	Erweiterung des Wissens über naturbezogene Präventionsansätze und mögliche Impulse für betriebliche Gesundheitsförderung.	**1 UE Theorie**
Pause					
10:45–12:15	Theorie der Meditation, Teil 1: Grundlagen der Chakrenmeditation und inhaltliche Einordnung der Chakren. Vertiefung der theoretischen Kenntnisse durch eine angeleitete Übung und Reflexion der eigenen Wahrnehmung.	Die Teilnehmenden können die Grundlagen und Begriffe der Chakrenmeditation erläutern und die praktische Übung mit den zuvor vermittelten Inhalten in Beziehung setzen.	1 UE Theorie: Fachvortrag mit Präsentation und Erläuterung der Grundlagen. 1 UE Praxis: Einzelübung, Gruppenarbeit und gemeinsames Gruppengespräch zur Erfahrung und Vertiefung.	Die Verbindung von fachlicher Grundlage und eigener Übungserfahrung unterstützt eine nachvollziehbare und verantwortungsbewusste Vermittlung der Methode.	**1 UE Theorie** **1 UE Praxis**
Mittagspause					
13:30–15:00	Theorie der Meditation, Teil 2: Vorstellung und fachliche Einordnung der Meditationsform Vipassana. Austausch über Zielsetzung, Vorgehensweise und mögliche Einsatzfelder.	Die Teilnehmenden können wesentliche Grundgedanken der Vipassana-Meditation beschreiben und diese Meditationsform von anderen im Seminar behandelten Ansätzen unterscheiden.	Theoretischer Input, Gruppenarbeit, Kurzpräsentationen und Gruppengespräch.	Erweitert die fachliche Auswahlkompetenz und ermöglicht eine zielgruppen- und situationsgerechte Gestaltung von Meditationsangeboten.	**1 UE Theorie**
	Meditation – Praxis: Mantren tönen und geführte Meditationen, unter anderem Herzblume und vier Elemente. Eigene Meditationserfahrungen sammeln und unterschiedliche Anleitungsformen erproben.	Die Teilnehmenden können ausgewählte geführte Meditationen und das Tönen von Mantren praktisch erproben und deren Aufbau sowie mögliche Einsatzbereiche reflektieren.	Anleitung, Demonstration und praktische Übungen mit anschließender Reflexion.	Erweiterung des Angebotsrepertoires für unterschiedliche Bedürfnisse und Zugänge von Beschäftigten in Präventions- und Gesundheitskursen.	**1 UE Praxis**
Pause					
15:15–16:45	Aufbau von Kursen: Planung und Gestaltung einer Unterrichtseinheit. Auswahl geeigneter Lernziele, Inhalte und Praxisübungen sowie Übertragung des erworbenen Wissens in eine strukturierte Kurseinheit. Kurzer Erfahrungsaustausch und Kennenlernen eines Klangschalen-Abschlussrituals im Rahmen der Einheit.	Die Teilnehmenden können eine Unterrichtseinheit mit passenden Lernzielen, Inhalten und Übungen strukturieren und die bisher erlernten Meditationsmethoden in ein nachvollziehbares Kurskonzept integrieren.	Fachlicher Input, angeleitete Kursplanung, Gruppengespräch und kurze methodische Demonstration eines Klangschalen-Abschlussrituals.	Die Fähigkeit zur strukturierten Kursplanung unterstützt die Entwicklung und Durchführung interner Gesundheitsangebote und verbessert die Qualität von Präventions- und Weiterbildungsmaßnahmen.	**2 UE Theorie**
Pause und Abendessen					
19:00–20:30	Film- und Diskussionsabend: „Kumaré – ein wahrer Film über einen falschen Propheten". Kritische Auseinandersetzung mit Autorität, Inszenierung und Glaubwürdigkeit spiritueller Angebote. Thematische Einordnung von Burnout, gesellschaftlichen Stressfolgen und Auswirkungen auf die zukünftige Leistungsfähigkeit der Gesellschaft.	Die Teilnehmenden können mediale Darstellungen spiritueller Angebote kritisch hinterfragen und Kriterien für eine verantwortungsbewusste Vermittlung von Meditation benennen. Sie können gesellschaftliche Folgen von Burnout und langfristiger Stressbelastung diskutieren.	Filmpräsentation, individuelle Beobachtungsaufgaben, Gruppenarbeit und moderierte Diskussion – politische Bildung.	Stärkung der Medien- und Urteilskompetenz sowie Sensibilisierung für seriöse, transparente und verantwortungsbewusste Gesundheitsangebote.	**2 UE Theorie**
Tag 3					
09:00–10:30	ZENbo Balance: Einführung in die Methode als Verbindung meditativer Bewegung und Körperaktivierung. Erläuterung der methodischen Grundgedanken und praktische Erprobung ausgewählter Bewegungsabläufe.	Die Teilnehmenden können die Grundidee der ZENbo-Balance-Methode erläutern und ausgewählte Bewegungs- und Meditationsabläufe praktisch erproben.	0,5 UE Theorie: methodische Einführung und Demonstration. 0,5 UE Praxis: angeleitete Bewegungs- und Körperübungen.	Kennenlernen einer weiteren bewegungsorientierten Methode zur Gestaltung gesundheitsförderlicher Angebote und zur Förderung bewusster Körperwahrnehmung.	**0,5 UE Theorie** **0,5 UE Praxis**
	Theorie der Meditation, Teil 3: Meditation und Wissenschaft. Gesellschaftliche Wahrnehmung und kulturelle Einordnung von Meditation in verschiedenen Kulturen.	Die Teilnehmenden können unterschiedliche kulturelle und gesellschaftliche Sichtweisen auf Meditation beschreiben und deren Bedeutung für eine respektvolle und zielgruppenorientierte Vermittlung reflektieren.	Fachvortrag mit Präsentation und Austausch im Plenum – politische Bildung.	Förderung interkultureller Sensibilität und einer sachlichen, differenzierten Vermittlung von Meditationsangeboten.	**1 UE Theorie**
Pause					