

INFO

BESCHREIBUNG

Kompakt-Seminar
Vollzeit 1 x 6 Tage
max. 8 Teilnehmer*innen

ZIELGRUPPE

Erwachsene

LEITUNG

Michaela Dalchow,
Jasmin Schlimm-Thierjung

KOSTEN

 (umsatzsteuerbefreit)

1399,00 € inkl. Mittags-Snack,
Skript/Handbuch und Zertifikat
zzgl. Anreise, Unterkunft,
Verpflegung*

Die Ausbildung kann auch als Inhouse-Schulung bei Ihnen vor Ort gebucht werden. Für ein Angebot sprechen Sie uns gerne an.

WIR BERATEN
SIE GERNE!
+49 6323 8089830

ORTE

Hessen
Rheinland-Pfalz

Österreich
Schweiz

TERMINE

Alle aktuellen Termine finden Sie unter
www.waldbaden-akademie.com

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht.

Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich.

NATURKOMPETENZ, GESUNDHEIT UND ERLEBNIS

Als erste Akademie für Waldbaden und Gesundheit in Deutschland bilden wir bereits seit 2018 Kursleiter*innen aus. Unsere zertifizierten modularen Ausbildungskonzepte, die Anerkennung der Krankenkassen und die intensive Betreuung und Förderung unserer Absolvent*innen stehen für unseren hohen Qualitätsanspruch. Die Erhaltung und konstante Weiterentwicklung dieses Standards in Kooperation mit Wissenschaftler*innen und Expert*innen aus den Bereichen Natur und Gesundheit ist unsere Passion und unser Versprechen.

UNSER ANGEBOT

- > Aus-, Fort- und Weiterbildungen im Bereich „Gesundheit aus dem Wald“ für Privatpersonen, Therapeut*innen, Unternehmen und Institutionen
- > Bildungsurlaub, Studien- und Erlebnisreisen, Seminare
- > Die Netzwerseite und regelmäßige Netzwerktreffen für unsere Absolvent*innen
- > Jährliche Kongresse und Fach-Veranstaltungen



DEUTSCHE AKADEMIE FÜR WALDBADEN UND GESUNDHEIT

Kellereistraße 1 | 67487 St. Martin

+49 6323 8089830 | info@waldbaden-akademie.com

www.waldbaden-akademie.com



deutsche akademie für
waldbaden & gesundheit

AUSBILDUNG

ZERTIFIZIERTE*
R
NATUR-MENTAL-
TRAINER*IN

WALDBADEN-AKADEMIE.COM



INHALT

Die Ausbildung zum/zur Natur-Mental-Trainer*in richtet sich an Menschen, die die in dieser Ausbildung erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten in ihre eigene Profession integrieren wollen, wie:

- > Life Coaches und -Berater*innen
- > Therapeut*innen
- > Trainer*innen (Sport)
- > Gruppenleiter*innen (Bergführer*innen)
- > Kursleiter*innen Waldbaden
- > Natur-Resilienz-Trainer*innen
- > Wald-Gesundheitstrainer*innen

Dabei handelt es sich um Menschen, die bereits mit Menschen oder in der Natur arbeiten und ihr Wirkungsspektrum erweitern und ihr Angebot ergänzen wollen.

Viele Menschen benötigen eine Unterstützung bei einer Zielsetzung. Das größte Potenzial liegt im Inneren des Menschen und die Kraft der Gedanken wird von vielen unterschätzt.

Durch Mentaltraining oder auch „Geistiges Training“ können persönliche Ziele, Wege und Wünsche erkannt, definiert und konkretisiert werden, um sie verwirklichen zu können. Dies kann zu mehr Glück, Zufriedenheit und innerer Ausgeglichenheit und zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben führen. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode zur Erlangung einer positiven Lebenseinstellung.

ZIELE

Mit Hilfe der Techniken und effektiven Methoden des Mentaltrainings werden unter Einbeziehung der positiven und heilsamen Wirkung der Natur negative Emotionen, Motivationsschwächen und Blockaden in aktive, positive und unterstützende Ressourcen umgewandelt. Und gerade im Wald, im „grünen Seminarraum“, ist das Empfinden von Ruhe und mentaler Stärke besonders stark. Verschiedene Naturräume und Elemente unterstützen den Prozess natürlich.

Emotionale, kognitive und auch körperliche Fähigkeiten werden verbessert und das Selbstvertrauen wird gestärkt. Das mentale

Training hilft, „unerwünschte“ alte Gedankenmuster aufzudecken und zu verändern. „Schlechte Gewohnheiten“ können losgelassen und neue, sinnvolle Gewohnheiten verinnerlicht werden.

Natur-Mentaltraining begleitet Menschen sowohl in beruflichen als auch in privaten Veränderungs- bzw. Entwicklungsprozessen und unterstützt sie effektiv und einführend. Wissenschaftler und Ärzte bestätigen die positiven Effekte des Mentaltrainings für mehr Gesundheit und ein positives Lebensgefühl.

TÄTIGKEITSFELDER

Als Natur-Mental-Trainer*in unterstützen Sie mit Wertschätzung Menschen in diesen verschiedenen Prozessen und fördern Motivation und Lösungsorientierung unter anderem mit konkreten Lösungssystemen und Methoden der Potentialentfaltung.

Atem- & Entspannungstechniken bewirken einen entspannten Zustand, der für das „Neuprogrammieren“ des Gehirns von Vorteil ist. Hier gibt es nahezu unzählige Einsatzmöglichkeiten in Firmen, Behörden, Vereinen, schulischen Einrichtungen und für Privatpersonen.

KONZEPT

In der Ausbildung zum/zur Natur-Mental-Trainer*in lernen Sie, wie Sie mit effektiven Methoden Ihre Kursteilnehmer*innen in unterschiedlichen Lebensphasen mit unterschiedlichen Fragestellungen begleiten und motivieren können. Hierzu werden Veränderungs- bzw. Entwicklungsprozesse angestoßen, Methoden und Techniken geübt, Denk- und Verhaltensmuster optimiert. Techniken für einen kreativeren Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen stehen im Mittelpunkt der Ausbildung.

Ebenso geht es darum, wie man in der Gruppe und im Einzelsetting Mentaltraining anleitet und durchführt. Sie erfahren unterschiedliche Interventionen und Werkzeuge des Mentaltrainings wie z. B. Übungen aus der Gestalttherapie, Kunsttherapie, NLP, systemischen Familienstellen, Hypnotherapie und der Erlebnispädagogik (z. B. Baumklettern) in der Wirkung an sich selbst. Viele praktische Übungen in der Natur fördern Ihre intuitiven und

methodischen Fähigkeiten. Ein dynamischer Wechsel zwischen Training, Übung und Supervision sichert die Praxisrelevanz und Umsetzbarkeit aller Übungen.

Abschluss:

Lehrprobe (vor Ort vorbereitet und durchgeführt), Selbststudium zu Hause und Zertifikat mit Gütesiegel.

VORTEILE

Als Natur-Mental-Trainer*in unterstützen Sie Menschen in beruflichen und privaten Entwicklungsprozessen. Mit Ihrem umfangreichen Methodenwissen von achtsamkeitsbasierten Interventionen unterstützen Sie Menschen auf mehreren Ebenen darin, Stress zu reduzieren sowie achtsamer und glücklicher zu leben und zu arbeiten.

Sie erhalten ein 8-Wochen-Kurskonzept für Gruppen oder im Einzelsetting.
Des Weiteren ist diese Ausbildung durch das Qualitätsmanagement des Gütesiegelverbundes für Aus- und Weiterbildungen zertifiziert.

Die Kosten für das Seminar sind gemäß §4 Nr. 21 a, bb UstG von der Umsatzsteuer (Mehrwert-Steuer) befreit. Fördermöglichkeiten wie der europäische Sozialfond für verschiedene Bundesländer, Bildungsgutscheine oder Bildungsprämien sind möglich. Auch werden unsere Seminare von den meisten Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt und wir sind mit Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung §178 SGBII zertifiziert.

