

Zertifikat

PETRA PFEIFFER

hat erfolgreich an der Ausbildung

„NATUR- UND ACHTSAMKEITSTRAINER*IN“

24 UE á 60 Minuten im Präsenzunterricht

vom

01.– 03. November 2024

in Regen teilgenommen.

„Die Vermittlung der im Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen, wie Medizin, Pädagogik, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht und Forschungsmethoden, erfolgt durch Fachpersonal, das über entsprechende Berufs- oder Studienabschlüsse verfügt.“



Veranstalter
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

St. Martin, den 03.11.2024

Jasmin Schlimm-Thierjung
(Leitung und Inhaberin der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit)



INHALTE:

Als Basis lernten Sie die fünf Grundlagen der Achtsamkeit im Detail kennen und beschäftigten sich intensiv mit:

- Atemübungen und Atemheilgymnastik
- Achtsamkeitsmeditation in Stille und mit Bewegung
- Sanfte Körperbewegungen mit Indian Balance
- Neurobiologische und wissenschaftliche Grundlagen
- Umsetzung der Achtsamkeit im privaten und beruflichen Alltag
- Faktoren für innere Stabilität
- Ruhe und Gelassenheit
- Beziehungs- und Konfliktgestaltung
- Sinneserfahrung und Wahrnehmung im Resonanzraum Natur
- Wirkung von Meditation im natürlichen Umfeld der verschiedenen Landschaftsräume
- Genusstraining
- Sinnes- und Wahrnehmungsschulung
- Ausgleichendes Wohlbefinden
- Seelisches Gleichgewicht
- Naturerleben
- Achtsame Kommunikation
- Selbstreflexion und Feedback
- Medizinische Aspekte Mensch & Natur
- Rechtliches, Gefahren und Genehmigungen im Outdoorbereich
- Leiten von verschiedenen Zielgruppen
- Marketing & Werbungseinheit. Wo kann ich mich wie sichtbar machen und platzieren am Markt.