Kursleitung für Naturgestütztes Achtsamkeitstraining werden!

Im Rahmen des Projekts **„Green Care – Natur und psychische Gesundheit“** wurde von der Verwaltungsstelle der UNESCO Biosphärenregion Berchtesgadener Land, einer Außenstelle der Regierung von Oberbayern, ein Kurs aus speziellen Achtsamkeitsübungen in der Natur entwickelt. Dieser Kurs fördert nachweislich die mentale Gesundheit und hilft Stress vorzubeugen. 2024 zertifizierte die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) der Gesetzlichen Krankenversicherungen den Kurs „Naturgestütztes Achtsamkeitstraining – natürlich mental gesund!“. Finanziert wird das Projekt von den Bayerischen Staatsministerien für Umwelt und Verbraucherschutz sowie für Gesundheit, Pflege und Prävention.

Um die wertvollen Inhalte des Kurses weiterzugeben, werden engagierte Kursleitungen gesucht!

unesco
Biosphärenreservat

Biosphärenregion Berchtesgadener Land

Was wir anbieten:

Kostenlose Multiplikatoren-Schulungen für alle, die das *„Naturgestützte Achtsamkeitstraining – natürlich mental gesund!“* künftig in Präventionsgruppen durchführen möchten.

Schulungstermine 2027:

Die Schulung besteht aus 20 Einheiten zu je 50 Minuten. Sie findet an zwei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils von 08:00 bis ca. 17:00 Uhr statt.

- **Kurs 1:** 15./16. Mai (Sa./So.)
- **Kurs 2:** 15./16. Juni (Di./Mi.)

Sie haben an den Terminen keine Zeit, aber Interesse? Melden Sie sich gerne, damit wir Sie über zukünftige Kurse informieren können!

Wo: Freilassing und verschiedene Landschaftsräume im Berchtesgadener Land

Wer kann mitmachen? Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Umweltbildungsbereich, die sich für Stressprävention einsetzen und gerne mit Gruppen in der Natur arbeiten möchten. Vorkenntnisse über Stress- und Ressourcenmanagement werden vorausgesetzt.

Da der Kurs von der *Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)* zertifiziert wurde, können sich qualifizierte Personen im Handlungsfeld „Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement“ von der ZPP als Kursleitung zertifizieren und ihre Kurse bezuschussen lassen.

Weitere Infos zum Prüfprozess

www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/informationen-zum-pruefprozess/

Sie haben Interesse? Dann melden Sie sich gerne!

Ihre Ansprechperson: Cora Gärtner
+49 (0) 865430946-12 | Cora.Gaertner@reg-ob.bayern.de

Impressum:
Verwaltungsstelle der Biosphärenregion Berchtesgadener Land, Regierung v. Obb.
Sägewerkstraße 3, 83395 Freilassing | www.biosphaerenregion-bgl.de