

Depressionen und Burn-Out avancieren in der digitalen Arbeits- und Lebenswelt zur Nummer 1 der stressbedingten Erkrankungen – neben den Klassikern wie Bluthochdruck und Schlafstörungen. Umso wichtiger wird es, Menschen zu zeigen, wie sie mit ihren persönlichen Ressourcen bewusst umgehen, effektive Pausen einlegen und so gefährlichem Dauerstress vorbeugen. Genau das ist Ihre Aufgabe als „**Coach für natürliche Stressprävention und Achtsamkeit (EKA)**“. Sie zeigen Ihren Klienten auf, wie Sie mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen in der Natur, bewusster Ernährung, ausreichend Schlaf und genug Pausen einen gesunden Alltag gestalten können und ihre Resilienz stärken.



Ob als freiberuflicher Business-Coach, als Heilpraktiker, Physiotherapeut oder Psychologe, im Tourismus oder im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements: Dieser Lehrgang bietet eine sinnvolle Ergänzung Ihrer bisherigen Coaching-Angebote. Auch für alle, die sich ein zweites Standbein als Achtsamkeits-Coach aufbauen wollen, ist unser Lehrgang das optimale Sprungbrett.

Das **Lern-Konzept zum „Coach für natürliche Stressprävention & Achtsamkeit (EKA)“** bietet eine praxisorientierte und auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ausgerichtete Weiterbildung. Die Präsenzschiung ist in 2 Teile aufgegliedert und beinhaltet 4 Module (insgesamt 8 Lehrgangstage inklusive des EKA-zertifizierten Abschlusstests, der am letzten Tag der Weiterbildung absolviert wird). Die Seminartage bestehen aus theoretischen Lerneinheiten sowie praktischen Erfahrungseinheiten in der Natur.

Die EKA stellt einen Tutor sowie einen Online-Lernraum zur Verfügung. Bei bestandem schriftlichen Test und der Vorstellung eines zu erarbeitenden Coaching-Konzeptes, sind Sie berechtigt als „**Coach für natürliche Stressprävention und Achtsamkeit (EKA)**“ am Markt zu agieren.

## Diese Themenschwerpunkte erwarten Sie

- Stress erkennen und verstehen
- Natur im Coaching zur Stressprävention – Resilienz und Natur – Shinrin-Yoku
- Achtsamkeit / Mindfulness erfahren und vermitteln
- Erarbeitung eines eigenen Coaching-Konzeptes zur natürlichen Stressprävention
- Selbstverständnis als Achtsamkeits-Coach (Coach the Coach)
- Erfolgreiche Vermarktung Ihres Coaching-Angebotes

## Ihre Referentinnen und Referenten

### Kathrin Sohst

Kathrin Sohst ist Autorin, Kursleiterin für Waldbaden & Achtsamkeit im Wald, INFTA-Certified Forest Therapy Guide Trainee, Coach und achtsame Beraterin. Ihr Motto lautet *Natürlich. Mensch. Sein.* Inspiriert von eigenen Erfahrungen auf ihrem Weg hin zu mehr natürlicher Balance hat sich die Mutter von zwei Kindern auf natürliche Stressprävention, Waldtherapie, Achtsamkeit sowie Sensibilität spezialisiert. Ihre Qualifikation ist facettenreich: Sie textet für Unternehmen, schreibt in ihren Büchern über Wahrnehmungsverarbeitung, individuelle Selbstfürsorge und Naturverbundenheit, veranstaltet Events, leitet Workshops zur Stressprävention im Wald oder Indoor und coacht oder berät Menschen, die im Einklang mit ihrer Natur leben möchten.

### Heike Raudszus

Heike Raudszus ist Gründerin und Inhaberin von "vigor - Lebenskraft für Körper und Geist" in Gotha. Ihre Schwerpunkte sind Coaching, Meditation, Achtsamkeit und Yoga. Sie weist ein vielschichtiges Qualifikationsportfolio auf vom Reiki-Grad I und II über eine Qualifikation zur Psychologischen Beraterin, Yoga bis hin zur Klangschalen-Therapeutin.

### **Ines May**

Kräuterpädagogin (BNE), Waldbaden-Guide und Kneipp-Gäste-Coach. Es macht ihr großen Spaß für die Gäste die Auszeiten im Nationalpark Hainich zu gestalten und ihr Wissen über die Natur weiterzugeben. Sie entdeckt gemeinsam mit den Gästen das unendliche Angebot der nichtkultivierten Natur und bringt sie zum Staunen. Als Kneipp-Coach ergänzt sie das umfangreiche Programm und bringt den Gästen die 5 Säulen der Kneippschen Lehre näher.

### **Oliver Radlmair**

Oliver Radlmair leitet seit 2006 das Online-Marketing des marktführenden Massivhausanbieters Town & Country Haus. Er studierte Multimedia-Design sowie EKS-Strategie in Kombination mit klassischem Marketing und Vertriebsleitung in St. Gallen. Seine Spezialgebiete sind digitale Markenstrategie, Kampagnenplanung, Suchmaschinenoptimierung und digitale Kommunikation.

## **Lehrgangsgebühr**

**2.000,00 Euro** (Gebühren der EKA e.V. sind Mehrwertsteuer befreit)

### **inklusive**

- **Buch von Jürgen Dawo "Waldbaden - Zurück zur Natur"**
- **Buch von Kathrin Sohst "Wer stärker fühlt, hat mehr vom Leben"**
- **IHK-Gebühren**
- **weitere Lehrgangsmaterialien**

**Die Lehrgangsmaterialien erhalten Sie im Verlauf des Präsenzseminars.**

Anerkennung von Bildungsgutscheinen und Ratenzahlung möglich!

### **Ihre Ansprechpartnerin für alle Fragen in Bezug auf den Lehrgang:**

Annika Levin

Europäische Kommunikationsakademie für Bildung, Beratung und Projekte e.V.

Tel.: 03 62 54 / 865 99 501

E-Mail: [info@eka.de](mailto:info@eka.de)

## **Ihr Seminarort**

Das WaldResort in Weberstedt liegt am östlichen Rand des Nationalparks und UNESCO-Weltnaturerbes Hainich in Thüringen und ist Deutschlands erstes Regenerations-Resort nach dem Vorbild des japanischen Shinrin-Yoku. Das WaldResort ist ein perfekter Ort für die naturnahe Praxis während der Weiterbildung, da Wildniswanderungen und Achtsamkeitsspaziergänge direkt vor der Tür beginnen.

Sie übernachten im 4-Sterne Ferienhaus mit einer voll ausgestatteten Küche, modernem Bad und komfortabler Einrichtung sorgen für eine besondere Wohlfühlatmosfera.

**Kosten für Übernachtung (Änderungen seitens WaldResort vorbehalten):**

79,00 Euro pro Nacht

Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit eigenem Bad im Ferienhaus inkl. Frühstück

**Kosten Tagungsverpflegung:**

49,00 Euro pro Seminar-Tag

Seminar-Equipment, Seminargetränke, Kaffeepausen, Mittagessen

Übernachtung und Tagungspauschale sind direkt beim WaldResort am Nationalpark Hainich zu buchen und zu bezahlen. Kontakt: Tel.: 036022 18 81 0 oder [info@waldresort-hainich.de](mailto:info@waldresort-hainich.de)

Die Tagungspauschale MUSS entrichtet werden, die Übernachtung im WaldResort am Nationalpark Hainich ist fakultativ.

## Literaturempfehlungen

Waldbaden – Zurück zur Natur. Mehr Kraft und Ausgeglichenheit mit der Hainich Shinrin-Yoku-Methode→ - *Jürgen Dawo (Das Buch ist in der Lehrgangsgebühr enthalten)*

Wer stärker fühlt, hat mehr vom Leben  
*Kathrin Sohst (Das Buch ist in der Lehrgangsgebühr enthalten)*

Die wertvolle Medizin des Waldes – Wie die Natur Körper und Geist stärkt - *Dr. Qing Li*

Waldbaden - *Annette Bernjuss mit Anna Cavelius*

Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden - *Yoshifumi Miyazaki*

Das Wunder der Achtsamkeit - *Thich Nhat Hân*

Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald - *Clemens G. Arvay*

## Seminar-Ablauf (Änderungen vorbehalten)

### Kurs 1 - Teil 1

#### Tag 1

8:30 Uhr – 9.00 Uhr: Begrüßung mit Tee & Kaffee

09:00 Uhr – 09:30 Uhr: Vorstellungsrunde

09:30 Uhr – 10.30 Uhr: Grundlagen der Stressforschung  
(Kathrin Sohst)

10.30 Uhr – 10:45 Uhr: Pause mit frischer Luft und warmen Getränken

10:45 Uhr – 12.30 Uhr: Auswirkungen von Stress, Messmethoden und Stresstests (Kathrin Sohst)

12.30 Uhr – 13.30 Uhr: Mittagspause

13.30 Uhr – 15.30 Uhr: Säulen der Resilienz, Relevanz von Neurosensitivität  
(Kathrin Sohst)

15.30 Uhr – 15.45 Uhr: Pause mit frischer Luft und warmen Getränken

15.30 Uhr – 18.00 Uhr: Waldbaden am Feensteig nach der Hainich-Shinrin-Yoku-Methode→  
(Ines May)

## **Tag 2**

07:30 Uhr – 8:30 Uhr: Frühstück

08:30 Uhr – 10:30 Uhr: Coaching-Kompetenz und achtsames Coaching-Verständnis  
(Kathrin Sohst)

10:30 Uhr – 10:45 Uhr: Pause mit frischer Luft und warmen Getränken

10:45 Uhr – 12:30 Uhr: Grundprinzipien des Shinrin-Yoku (Biophilia u.v.m.)  
(Kathrin Sohst)

12.30 Uhr – 13.30 Uhr: Mittagspause

13.30 Uhr – 15.30 Uhr: Fortsetzung Grundprinzipien des Shinrin-Yoku

15.30 Uhr – 15.45 Uhr: Pause mit frischer Luft und warmen Getränken

15.30 Uhr – 17.00 Uhr: Waldbaden am Feensteig mit Kathrin Sohst

## **Tag 3**

07:00 Uhr – 7:30 Uhr: Morgenmeditation mit Kathrin Sohst

07:30 Uhr – 8.30 Uhr: Frühstück

08:30 Uhr – 10.30 Uhr: Grundlagen Achtsamkeit  
(Kathrin Sohst)

10.30 Uhr – 10.45 Uhr: Pause mit frischer Luft und warmen Getränken

10:45 Uhr – 12:30 Uhr: Achtsamkeitspraxis (Atmung u.v.m.)  
(Kathrin Sohst)

12.30 Uhr – 13.30 Uhr: Mittagspause – Achtsames Essen, schweigend

14:00 Uhr – 17.00 Uhr: Achtsamkeit in der Natur: Yoga, Qi-Gong, Thai-Chi, Meditationen  
(Heike Raudzsus)

#### **Tag 4**

07:00 Uhr – 7:30 Uhr: Morgenmeditation mit Kathrin Sohst

07:30 Uhr – 08:30 Uhr: Frühstück und Check-Out

08:30 Uhr – 10:00 Uhr: Anti-Stresspflanzen & Naturstoffe

(Ines May)

10:00 Uhr – 10:15 Uhr: Pause mit frischer Luft und warmen Getränken

10:15 Uhr – 13.30 Uhr: Kräuterwanderung mit kleiner Kostprobe in der Kräuterküche

(Ines May)

13:30 Uhr – 14.30 Uhr: Reflexion, Fragen, Aufgabenstellung für Kursteil 2

(Kathrin Sohst, Annika Levin)

#### **Kurs - Teil 2**

##### **Tag 1**

08:30 Uhr – 09:00 Uhr: Begrüßungskaffee

09:00 Uhr – 10:30 Uhr: Reflexion, Wiederholung, Fragen

(Kathrin Sohst)

10:30 Uhr – 10:45 Uhr: Pause mit frischer Luft und warmen Getränken

10:45 Uhr – 12:30 Uhr: Die besondere Rolle des Schlafs

(Kathrin Sohst)

12:30 Uhr – 13.30 Uhr: Mittagspause

13:30 Uhr – 14:00 Uhr: Anleitung Meditation durch Teilnehmer\*in

(Teilnehmer\*in, Kathrin Sohst)

14:00 Uhr – 15.30 Uhr: Die Rolle der Ernährung

(Kathrin Sohst)

15:30 Uhr – 15:45 Uhr: Pause mit frischer Luft und warmen Getränken

15:45 Uhr – 16:40 Uhr: Aromatherapie

(Kathrin Sohst)

16:30 Uhr – 17:00 Uhr: Anleitung Meditation durch Teilnehmer\*in

##### **Tag 2**

07:00 Uhr – 07:30 Uhr: Anleitung Meditation durch Teilnehmer\*in

07:30 Uhr – 08:30 Uhr: Frühstück

08:30 Uhr – 10:30 Uhr: Coach the Coach (Kathrin Sohst)

10:30 Uhr – 10:45 Uhr: Pause mit frischer Luft und warmen Getränken

10:45 Uhr – 12:30 Uhr: Coach the Coach

(Kathrin Sohst)

12:30 Uhr – 13:40 Uhr: Mittagspause

13:30 Uhr – 17:00 Uhr: Anleitung einer Achtsamkeitsübung in der Natur durch  
Teilnehmer\*innen

(Kathrin Sohst, Teilnehmer\*innen)

### **Tag 3**

07:00 Uhr – 07:30 Uhr: Morgenmeditation angeleitet durch Teilnehmer\*in

07:30 Uhr – 08:30 Uhr: Frühstück

08:30 Uhr – 10:30 Uhr: Marketing – Wissensabgleich und -vermittlung

(Oliver Radlmair)

10:30 Uhr – 10:45 Uhr: Pause mit frischer Luft und warmen Getränken

10:45 Uhr – 12:30 Uhr: Marketing – Konzeptarbeit

(Oliver Radlmair)

12:30 Uhr – 13:30 Uhr: Mittagspause

13:30 Uhr – 15:00 Uhr: Marketing – Coach the Coach

(Oliver Radlmair & Kathrin Sohst)

15:00 Uhr – 15:45 Uhr: Anleitung einer Meditation durch Teilnehmer\*in

### **Tag 4**

07:30 Uhr – 08:30 Uhr: Frühstück und Check-Out

09:00 Uhr – 10:30 Uhr: Schriftlicher Test

10:30 Uhr – 10:45 Uhr: Pause mit frischer Luft und warmen Getränken

10:45 Uhr – 13:30 Uhr: Präsentation der Konzepte

13:30 Uhr – 14:00 Uhr: Zertifikatsübergabe und Feedbackrunde