



Weiterbildung zum Coach für natürliche Stressprävention & Achtsamkeit (IHK)

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 (IHK)**“. 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 (IHK)“** 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 IHK-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 bestandener schriftlichen Test und der Vorstellung eines zu erarbeitenden Coaching-Konzeptes, sind Sie berechtigt als „**Coach für natürliche Stressprävention und Achtsamkeit (IHK)**“ 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 Kneipp'schen 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

2.250,00 Euro

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!

Seminartermin 2021

Teil 1: 06. April 2021 bis 09. April 2021

Teil 2: 03. Mai 2021 bis 06. Mai 2021 (IHK-Zertifikatstest)

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 / 75 492

E-Mail: info@ek-akademie.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 Wohlfühlatmosphäre.

Als Seminar-Teilnehmer schlafen Sie in einem Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit eigenem Bad. Gemeinsam mit einem weiteren Teilnehmer des Seminars teilen Sie sich ggf. den Wohnzimmer- und Küchenbereich im Ferienhaus. Übernachtung und Tagungspauschale sind direkt beim WaldResort am Nationalpark Hainich zu erfragen, zu buchen und zu bezahlen. Kontakt: Tel.: 036022 18 81 0 oder info@waldresort-hainich.de

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 Bernjus 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*