

# Natur-Achtsamkeits-Training

## Den Turbulenzen im Außen mit innerer Gelassenheit begegnen

Manchmal scheint der Alltag an uns vorbeizuraschen – Termine, Reize und Erwartungen überfluten uns. Inmitten all dessen wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen, ist eine wertvolle Fähigkeit. In diesem Seminar lernst du, Achtsamkeit als innere Haltung zu kultivieren und die Kraft der Natur als Resonanzraum für Ruhe, Präsenz und Regeneration zu nutzen. Draußen, unter freiem Himmel, fällt es leicht, Abstand zu gewinnen, aufzutanken und neue Perspektiven zu finden – und genau das macht das Arbeiten im Naturraum so wertvoll und nachhaltig.



### Hast du den Mut, Etabliertes auf den Kopf zu stellen?

Mit den rethink Weiterbildungen veränderst du dein Mindset und entdeckst neue Horizonte.

## Inhalte

### Achtsamkeit verstehen und anwenden

- Die Wurzeln und Grundgedanken der Achtsamkeit (u.a. MBSR nach Jon Kabat-Zinn).
- Achtsamkeit als mentale und regenerative Stresskompetenz.
- Präsenz, Offenheit und Akzeptanz als Basis einer achtsamen Haltung.
- Wie Achtsamkeit unser Gehirn, unsere Wahrnehmung und unser Verhalten beeinflusst.
- Praxisbeispiele aus Unternehmen, die Achtsamkeit erfolgreich integrieren.

Mehr Ruhe. Mehr Präsenz. Mehr du.

### Die Natur als Resonanzraum

- Die Natur als kraftvolle Unterstützung für Achtsamkeit erleben.
- Mit allen Sinnen wahrnehmen – Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken.
- Natur-Achtsamkeitsübungen und Waldbaden (Shinrin-Yoku) als Regenerationsquelle.
- Die Natur als Spiegel für eigene Gedanken und Gefühle nutzen.
- Die wohltuende Ruhe des grünen Raums bewusst aufnehmen.

### Achtsamkeit üben – in Bewegung und Ruhe

- Geführte Meditationen, Atemübungen und sanfte Körperarbeit (z.B. Yoga, Qi Gong).
- Haiku schreiben als kreativer Ausdruck und momentane Achtsamkeit.
- Achtsamkeit im Alltag und im Kontakt mit anderen leben.
- Konzentration, Fokus und Gelassenheit trainieren.
- Selbstregulation und Umgang mit herausfordernden Emotionen.
- Kleine Rituale und Mikropausen für mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag.

### Natur – Kraftquelle für nachhaltige Balance

- Naturerleben als Quelle für Erholung, mentale Stärke und Immunboost.
- Reflexion und Perspektivwechsel durch die Verbindung von Mensch und Natur.
- Die Natur als Guide für bewusstes und achtsames Handeln.
- Körper und Geist durch Bewegung im Grünen regenerieren.
- Ressourcen entdecken, aktivieren und nachhaltig nutzen.

**Mehr Zufriedenheit und Stressfreiheit durch eine achtsame innere Haltung und die Kraft der Natur!**

## Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Dein Nutzen

- Du erlernst Methoden und Techniken, die du für eine achtsame Haltung brauchst.
- Du erlebst Achtsamkeit in der Natur und ihre wohltuende, klärende Kraft.
- Dein Kopf wird frei und die Praxis fällt dir im Freiraum Natur leicht – der Transfer in den Alltag gelingt mühelos.
- Du tankst Energie auf allen Ebenen, bist fokussierter und motivierter durch das besondere Setting in der Natur.
- Du erschließt die Natur als nachhaltige Ressource für dein persönliches und berufliches Handeln.

## Methoden

Impulsvorträge, kreative Praxisübungen in der Natur, Meditation und Body Scan, Qi Gong, Achtsamkeits- und Sinnesübungen (Waldbaden), Einzel- und Gruppenarbeiten, Selbst- und Gruppenreflexion.

### Wichtige Hinweise:

- Das Seminar findet **überwiegend draußen in der Natur** statt. Die **Mittagspausen werden im Seminarhotel verbracht**, das jederzeit erreichbar ist.
- Du **agierst eigenverantwortlich** und solltest **in deiner Mobilität nicht eingeschränkt sein**.
- Bitte komme in **wetterfester, sportlicher Kleidung und festem Schuhwerk**. Ein **Regenschirm** und ein **kleiner Rucksack für persönliche Gegenstände** sowie eine **Trinkflasche** sind empfehlenswert.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit gewinnen, Stresssensibilität reduzieren und im besonderen Setting der Natur neue Wege entdecken möchten, um ihre berufliche Zufriedenheit zu steigern.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

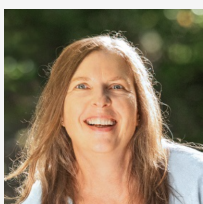
Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Michaela Dalchow

Ich bin Dipl.-Betriebswirtin (FH) mit langjähriger Erfahrung im Marken-Management. Seit einigen Jahren arbeite ich als Mentaltrainerin und -coach im Arbeitsraum Natur, zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin und Natur-Resilienztrainerin. Ich bin spezialisiert auf den Wirkungsraum Natur als Unterstützer für

Persönlichkeitsentwicklung und Gesunderhaltung. Das Arbeiten in und mit der Natur begeistert mich seit langem, denn es ermöglicht den Teilnehmern sich selbst anders zu erleben und setzt verstecktes Potential frei.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

**01.-02.10.2026**

Schneverdingen/Nähe Hamburg

**Veranstaltungsort**

Hotelcamp Reinsehlen

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 01.10.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 02.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**18.-19.03.2027**

Irsee/Allgäu

**Veranstaltungsort**

Kloster Irsee

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 18.03.2027

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 19.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/42541](http://www.haufe-akademie.de/42541)

### Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/42541](http://www.haufe-akademie.de/42541)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

### Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)