

Anreise mit dem Auto

In Laufen stehen Ihnen kostenfreie Parkplätze in der Lebenauerstraße (vor dem Amtsgericht) und in der Tittmoninger Straße zur Verfügung.



Zum Download Parkplatzkarte:

www.anl.bayern.de/veranstaltungen/anreise/doc/anl_karte_parken_2024.pdf

Anreise mit dem Zug

Der Bahnhof Laufen ist ca. 20 Gehminuten vom Bildungszentrum der ANL Kapuzinerhof entfernt.

Veranstalter

Bayerische Akademie für Naturschutz
und Landschaftspflege (ANL)
Seethalerstraße 6
83410 Laufen
Telefon +49 8682 8963-0
www.anl.bayern.de

Lehrgang

Tagungsort

Kapuzinerhof
Bildungszentrum der ANL
Schlossplatz 4
83410 Laufen

<https://www.anl.bayern.de/veranstaltungen/anreise/index.htm>

Leitung

Carolin Klar, ANL

Kosten

Teilnehmerbeitrag: 255 €
Kosten für Übernachtung/Frühstück und
Mittagessen: 115 €

Bitte beachten Sie unsere Kostenregelung:
www.anl.bayern.de/veranstaltungen/kostenregelung/langfassung/index.htm

Anmeldung

Melden Sie sich bitte über den folgenden Link
für die Veranstaltung an:

<https://eveeno.com/118515429>

Titelbild

Achtsamkeitspraxis an der Sur /
Biosphärenregion Berchtesgadener Land

Biosphärenregion
Berchtesgadener Land



Green-Care:
Multiplikatoren-
schulung für natur-
gestützte Achtsamkeit



106/26

29.09. - 01.10.2026
Laufen

Der Aufenthalt an Naturorten lässt uns nachweislich zur Ruhe kommen und wirkt sich daher positiv auf die eigene psychische und physische Gesundheit aus. Im Lehrgang zum Präventionskurs „Naturgestütztes Achtsamkeitstraining (NAT) - natürlich mental gesund!“ erfahren die Teilnehmenden, wie sie das vielseitige Thema Achtsamkeit mit Gruppen in der Natur erarbeiten und sich mit verschiedenen Übungen wieder mehr mit der Natur verbinden. Sie lernen bewährte Übungen zur Stressreduktion kennen wie Atemmeditation, Bodyscan oder achtsames Yoga und führen diese in der Natur durch. Auch wertvolle Informationen zur Entstehung von Stress, zur Bedeutung sozialer Beziehungen und zur Praxis der Achtsamkeit ebenso wie sicherheitsrelevante und naturschutzfachliche Aspekte für die Arbeit mit Gruppen in der Natur werden vermittelt.

Der Kurs wurde von der Biosphärenregion Berchtesgader Land im Rahmen des Projekts „Green Care - Natur und psychische Gesundheit“ entwickelt, evaluiert und von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) im Handlungsfeld „Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement“ zertifiziert. Nach der Einweisung in das Trainingskonzept haben qualifizierte Kursleitungen die Möglichkeit, den Präventionskurs selbstständig durchzuführen und von der ZPP zertifizieren zu lassen.

Der Ausbildungslehrgang richtet sich an alle Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Umweltbildungsbereich, die sich für Stressprävention einsetzen sowie alle Interessierte, die mit Gruppen in und mit der Natur Achtsamkeit üben möchten. Vorkenntnisse über Stress- und Ressourcenmanagement werden vorausgesetzt.

Bei Fragen zu den Kursinhalten oder zur Zertifizierung bei der ZPP wenden Sie sich bitte an Cora Gärtner:
Verwaltungsstelle der Biosphärenregion BGL
Außenstelle der Regierung von Oberbayern
Sägewerkstr. 3
83395 Freilassing
Telefon: 08654/30946-12
Diensthandy: 0173/4165437
E-Mail: cora.gaertner@reg-ob.bayern.de

Donnerstag, 10.09.2026

17:00 – 18:30 Uhr

Online-Vorbereitungstreffen

Die Einwahldaten übermitteln wir 2-3 Tage zuvor

Carolin Klar, ANL

Cora Gärtner, Biosphärenregion BGL

Dienstag, 29.09.2026

ab 13.00 Uhr

Anmeldung und Begrüßungskaffee

13:30 Uhr

Begrüßung, Einstieg in das Thema

Carolin Klar, ANL

Cora Gärtner, Biosphärenregion BGL

14:00 Uhr

Modul 1 und praktische Übungen draußen

15:30 Uhr Kaffee-/Teepause und Zeit für Check-In

16:00 Uhr

Modul 2 und praktische Übungen draußen

18:00 Uhr

Ausblick auf Tag 2 und Abschluss des ersten Tages

18:30 Uhr Abendessen (Selbstzahler)

Mittwoch, 30.09.2026

08.00 Uhr

Aufbruch zu ganztägiger Exkursion (organisierte Fahrgemeinschaften; mit Lunchpaketen). Module 5-8 sowie praktische Übungen in der Natur.

Hinweise zur Exkursion: Wir halten uns bei fast jedem Wetter den ganzen Tag in der Natur auf. Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung (warm, trocken), festes Schuhwerk sowie eine Sitzunterlage (Gymnastikmatte, Picknickdecke...) mit. Es gibt unterwegs keine Toiletten und die Teilnehmenden werden angehalten, ihre Abfälle mitzunehmen.

etwa 18:00 Uhr Rückkehr

18:30 Uhr Abendessen (Selbstzahler)

Donnerstag, 01.10.2026

bis 08:00 Uhr: Check-Out

08:00 Uhr

Sicherheitsrelevante und naturschutzfachliche Aspekte beim Führen von Gruppen in die Natur

09:30 Uhr Kaffee-/Teepause

10:00 Uhr

Übungen zum Anleiten von Gruppen in der Natur

11:30 Uhr

Zusammenschau und gemeinsamer Abschluss, Feedback

12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen

Ca. 13:30 Uhr

Ende der Veranstaltung