

## 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](https://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](https://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: 225 €  
Kosten für Übernachtung/Frühstück und  
Mittagessen: 115 €

Bitte beachten Sie unsere Kostenregelung:  
[www.anl.bayern.de/veranstaltungen/kostenregelung/  
langfassung/index.htm](https://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](mailto: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

## **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

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**

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**

12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen

Ca. 13:30 Uhr

Ende der Veranstaltung