



Antrag auf Bildungsurlaub

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit beantrage ich gemäß den Bestimmungen des Bildungsurlaubsgesetzes die Freistellung von meiner beruflichen Tätigkeit für die Teilnahme an folgender anerkannten Bildungsveranstaltung:

Titel der Veranstaltung:

Ausbildung in *Silence & Breathwork*

Veranstalter:

Wildnisschule Naturgefühl

Leitung: Ingmar Gröhn

Tel.: +49 1590 138 2757

E-Mail: info@wildnisschule-naturgefuehl.de

Website: www.wildnisschule-naturgefuehl.de

Firmensitz & Veranstaltungsort:

Dörpstraat 18, 25852 Bordelum, Schleswig Holstein, Deutschland

Teilnehmer/in:

Vorname & Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Wohnhaft in: _____

Zeitraum der Veranstaltung:

Inhalt und Zielsetzung der Veranstaltung

Die Ausbildung in Silence & Breathwork vermittelt fundiertes Wissen und praktische Methoden für die Arbeit mit Stille, Achtsamkeit, zirkulären Atemtechniken und der Natur. Teilnehmende lernen, durch geführte Atemtechniken, Meditationen und stille Naturerfahrungen tiefe Prozesse der Selbstwahrnehmung, Stressbewältigung und persönlichen Entwicklung zu begleiten.

Im Mittelpunkt steht die Verbindung von Atemarbeit, Stille und Naturerfahrungen als Werkzeuge für Resilienz, Entspannung und Bewusstseinsentwicklung. Absolvent*innen sind befähigt, Atemreisen, Stille-Retreats und Naturerfahrungsräume professionell anzuleiten, Räume der inneren Einkehr zu gestalten und diese in Coaching, Pädagogik, Therapie, Gesundheitsförderung oder in Seminarkontexten verantwortungsvoll einzusetzen.

Leitung: Ingmar Gröhn info@wildnisschule-naturgefuehl.de +49 1590 1382757



Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die die Kraft der Stille, Breathwork-Methoden und Wirkfaktoren der Natur in ihre berufliche Tätigkeit integrieren möchten – z. B. Coaches, Trainerinnen, Therapeutinnen, Pädagoginnen, Yogalehrende, Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen sowie Menschen aus sozialen und beratenden Arbeitsfeldern. Ebenso angesprochen sind Personen, die ihre Persönlichkeitsentwicklung vertiefen, Stille, Natur und Atemarbeit in ihr Leben integrieren oder ihre Resilienz sowie ihr Selbstbewusstsein stärken möchten.

Ablaufplan

Der Lehrgang erstreckt sich über vier Module innerhalb eines Jahreskreislaufs. Drei Module umfassen jeweils sieben Tage, ein Modul vier Tage. In allen Einheiten verbinden sich fundierte Theorie mit intensiver Praxis. Die Schwerpunkte sind u. a.:

- Grundlagen & Geschichte der Atemarbeit (Breathwork)
- Breathwork Facilitator – Die Rolle des/ der Begleiter*in
- Erfahrungsräume der Stille für Selbsterforschungsräume
- Methoden und Formen der Stille- und Achtsamkeitspraxis
- Wirkung des Atems auf Körper, Geist und Seele (wissenschaftlich)
- Vertiefung der Selbstwahrnehmung durch Stillezeiten
- Gemeinschaftsbildung
- Gefühls- & Schattenarbeit
- Traumatherapeutische Grundlagen & Verdrängungsmechanismen
- Geführte Atemreisen und transformatives Atmen
- Stressbewältigung, Resilienztraining und Entspannungstechniken
- Die Kunst des Raums-Haltens: sichere und klare Prozessbegleitung
- Körperarbeit & Bewegungsinterventionen
- Einsatz von Ritualen, Symbolen und Natur als Resonanzraum
- Didaktik und Methodik für die Anleitung von Silence- & Breathwork-Sessions
- Eigene Übungseinheiten anleiten
- Und vieles mehr...

Den Abschluss bildet das **Zertifikat „Breathwork & Silence“** von der Wildnisschule Naturgefühl).

Umfassende Informationen (zu z.B. Ablauf, Inhalten, Lernziele, Kosten) entnehmen Sie bitte dem beigefügten Flyer und der Website:

www.wildnisschule-naturgefuehl.de

Einen genauen Stundenplan zum Kurs erhalten Sie auf Anfrage:

info@wildnisschule-naturgefuehl.de



Anerkennung als Bildungsurlaub

Die Veranstaltung kann in den meisten Bundesländern Deutschlands auf Anfrage über uns als Bildungsurlaub anerkannt werden.

Ort, Datum:

Unterschrift Teilnehmer*in:

Unterschrift Ingmar Gröhn (Gründer & Leiter der Wildnisschule Naturgefühl):

