

NatureBased–StressReduction (NBSR)

Ein achtsamkeitsbasierter Gesundheitskurs in der Natur



Entstehung des NBSR-Kurses

2022

- NBSR-Konzeptentwicklung
- Krankenkassenzertifizierung über die zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) nach §20 SGB V
- Konzept entspricht Deutschen Standards für Prävention

2023

- ResearchProject der HFU zur Evaluation
- Erste NBSR-Kursdurchführung

2024

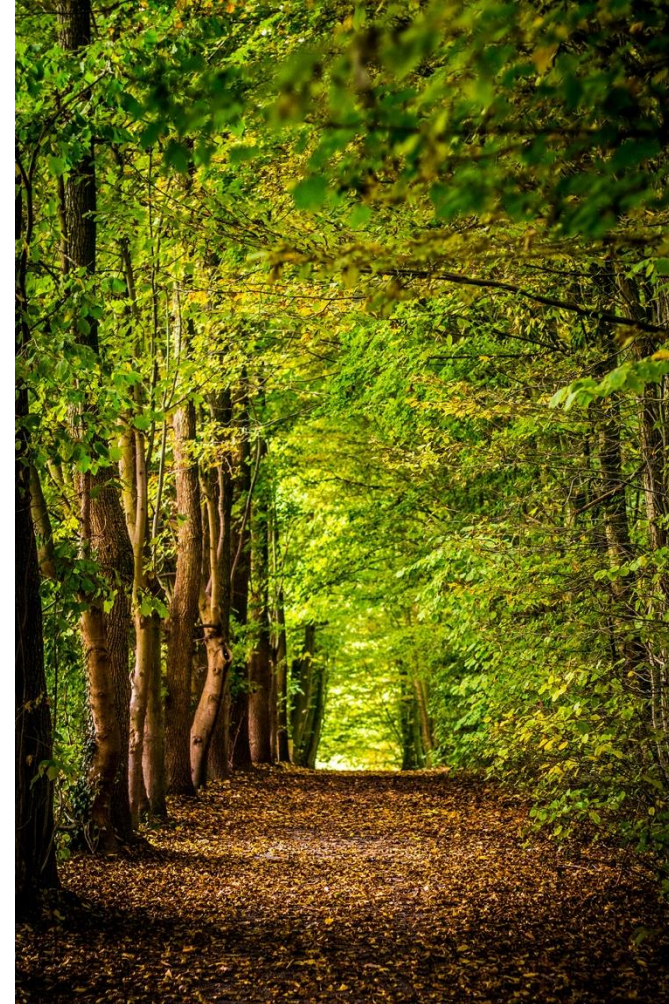
- Drei NBSR-Kurse
- Masterarbeit über NBSR-Kurs mit Kooperation der FVA Freiburg
- Erfolgreiche Zertifizierung durch die ZPP, um NBSR zu schulen

2025

- vier NBSR-Kurse
- Konzeption Weiterbildung NBSR

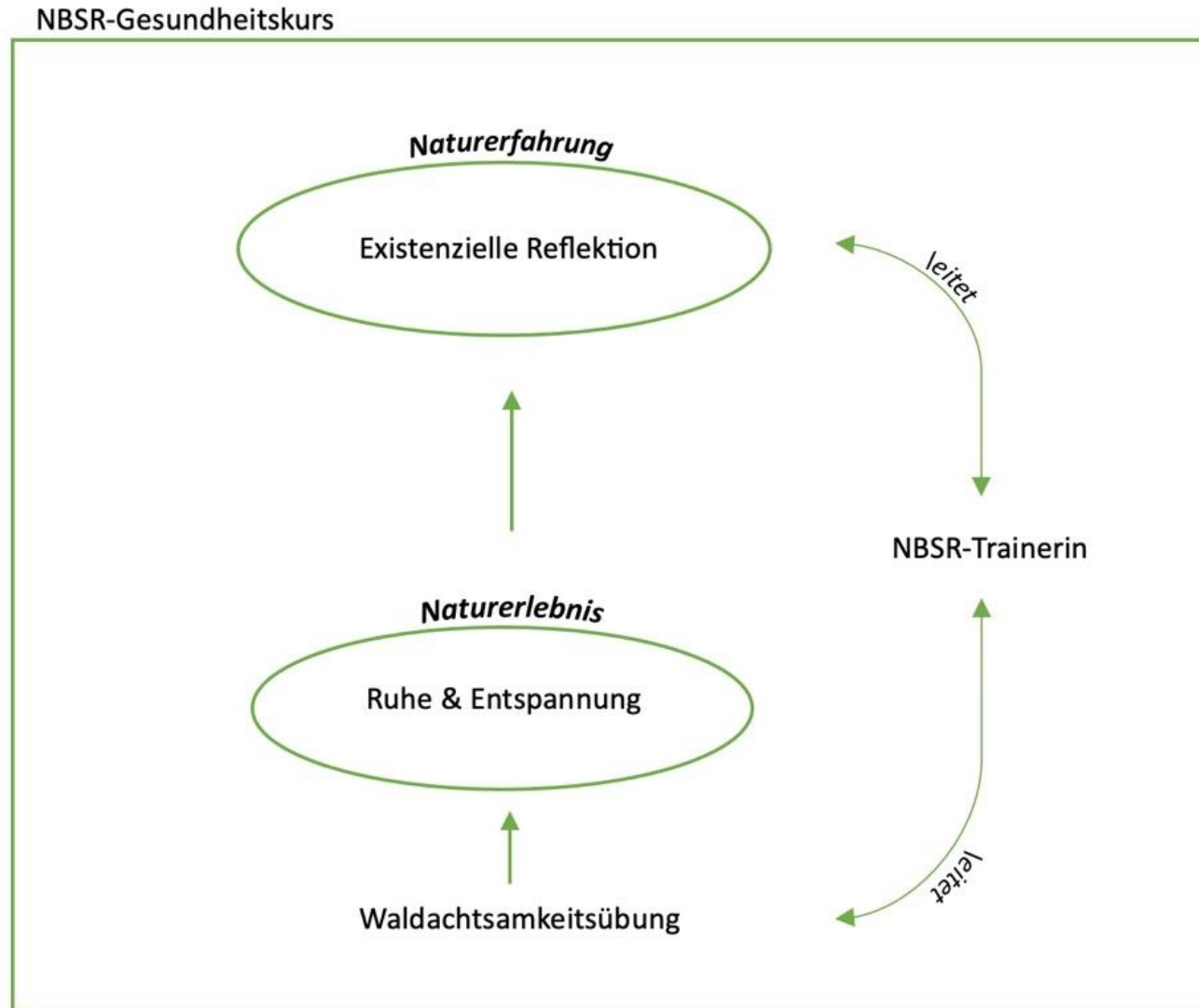
Inhalt und Aufbau NBSR-Kurs

- 8 Stunden Waldbegehung
- Vermittlung 16 naturorientierte Achtsamkeitsübungen
- Elemente der Selbstreflektion
- theoretischen Grundlagen von Achtsamkeit, Stress und der Wirkung des Waldes auf die Gesundheit



- Methodik: qualitativer Ansatz mit der reflexiven Grounded Theory
- Sampling: teilnehmende Beobachtungen im NBSR – Kurs
- Fragestellung: Welche subjektiven Bedeutungen schreiben Teilnehmende ihren Naturerfahrungen zu – und wie hängen diese mit ihrer Gesundheit zusammen?

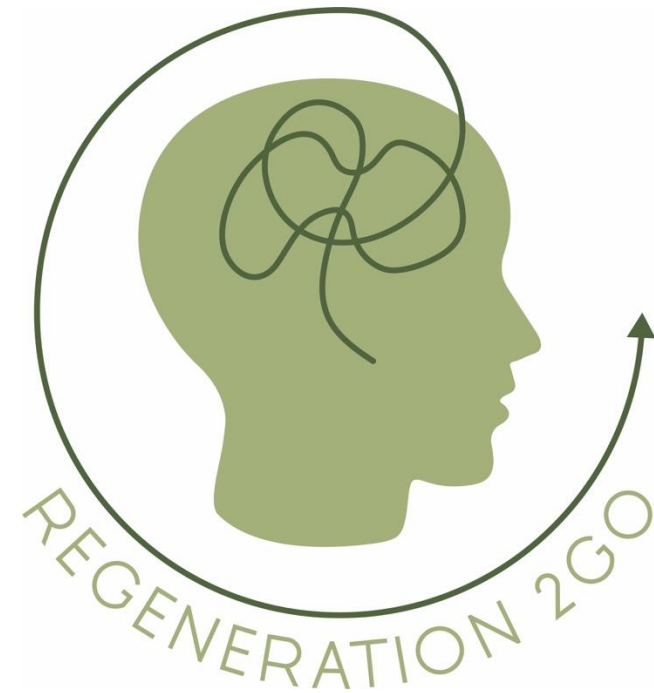
Modell „Gesundheitsförderung in der Natur“



Implikationen



- www.regeneration2go.de
- Kursort: Freiburg im Breisgau
- NBSR-Kurse 2026:
Kompaktkurse an Wochenenden



Vielen Dank! 😊

