



NATURE ATHLETES®

Angebotskatalog für Schulen

* LehrerInnen*



Angebote für LehrerInnen

NATURE  ATHLETES™

Inhaltsverzeichnis

1. [Reset im Grünen – stark im Leben](#)
2. [In Balance – mit Körper, Kopf & Kollegium](#)



Reset im Grünen – stark im Leben

Training

Outdoortraining für Lehrkräfte: Stressbewältigung, Gesundheit & Teamspirit

Beschreibung

Inmitten von Korrekturen, Gesprächen, Erwartungen und Lärm fällt es oft schwer, bei sich selbst zu bleiben. Unser Outdoortraining für Lehrkräfte schafft einen ganz bewussten Gegenpol – draußen in der Natur, mit Bewegung, Achtsamkeit und Gemeinschaft.

Nature Athletes (NA) vereint körperliches Training, mentale Stärkung und Naturerlebnis zu einem einzigartigen Format: bewusst im Moment, kraftvoll im Körper und verbunden im Team.

In dieser 90-minütigen Einheit erleben die Teilnehmenden, wie einfach es sein kann, Stress abzubauen, neue Energie zu tanken und sich als Team neu zu erleben. Mit einem abwechslungsreichen Ablauf aus sanftem Functional Training, Atem- und Achtsamkeitsübungen und Teamimpulsen bietet dieses Event Raum für körperliche Gesundheit, mentale Klarheit und kollegiale Verbundenheit.

Das Training ist so konzipiert, dass alle Fitnesslevel mitmachen können – es geht nicht um Leistung, sondern um Balance. Die Natur wird zur Kraftquelle und Trainingspartnerin – ob im Park, Schulgelände oder Wald.

Ziele:

- Stressabbau & körperliche Entlastung
- Achtsamkeit und mentale Regeneration
- Förderung von Teamgeist und Verbundenheit
- Motivation zur Selbstfürsorge im Schulalltag
- Erleben der NA-Philosophie: Bewegung, Natur, Menschlichkeit





Reset im Grünen – stark im Leben

Training

Ablauf (ca. 90 Minuten):

1. Ankommen & Einstimmen (10 Min)
 - Ankommensrunde, kurze Einführung in das Training
2. Mobilisieren & Aktivieren (15 Min)
 - sanfte Aufwärmübungen, bewusste Atmung
3. Kraft & Koordination (30 Min)
 - funktionales Training (anpassbar), Übungen in Partnerarbeit
4. Achtsamkeitsimpuls & Natur erleben (15 Min)
 - achtsame Bewegung oder stille Übung in der Natur
5. Teamrunde & Ausklang (20 Min)
 - kleine Reflexion: Was tut mir gut? Wie kann ich es in den Alltag integrieren?





In Balance – mit Körper, Kopf & Kollegium

Workshop

Ein Outdoor-Workshop für Lehrkräfte zur Stärkung von Gesundheit, Resilienz & Teamgeist

Beschreibung:

Lehrkräfte leisten täglich enorm viel – oft unter Zeitdruck, emotionalem Stress und hoher Verantwortung. Dieser Workshop schafft Raum für Entlastung, Aktivierung und neue Energie. Draußen, in der Natur, erleben die Teilnehmenden, wie Bewegung, Achtsamkeit und Gemeinschaft neue Kraft geben können – körperlich wie mental.

Nature Athletes (NA) verbindet funktionales Outdoortraining mit mentaler Gesundheit, Reflexion und achtsamem Naturerleben. Das stärkt nicht nur den Einzelnen, sondern auch das Kollegium als Team. Durch bewegte Übungen, bewusste Pausen und moderierte Impulsrunden lernen die Teilnehmenden alltagstaugliche Strategien zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung kennen.

Alle Übungen sind anpassbar und inklusiv gestaltet – der Fokus liegt auf Wohlbefinden, nicht auf Leistung. Der Workshop eignet sich hervorragend als gesundheitsfördernde Fortbildung oder als aktives Teamevent.

Ziele:

- Stressabbau & körperliche Entlastung
- Förderung mentaler Stärke & Selbstfürsorge
- Stärkung des Teamgefühls und der Kommunikation
- Inspiration für gesunde Routinen im Schulalltag
- Einblick in die Philosophie von Nature Athletes: Natur erleben, sich spüren, verbunden sein





In Balance – mit Körper, Kopf & Kollegium

Workshop

Ablauf (4 Stunden / max. 5 UE):

1. Ankommen & Einstimmung (30 Min)
Begrüßung, Zielklärung, achtsames Ankommen in der Natur
2. Aktives Gesundheitstraining (60 Min)
Ganzkörperaktivierung mit funktionalen Übungen, Atmung & Stretching
→ Fokus auf Stressabbau, Energieaufbau & Körperwahrnehmung
3. Mentale Stärke & Selbstfürsorge (45 Min)
Impulse & Übungen zu Achtsamkeit, Stresskompetenz und innerer Haltung
(inkl. Reflexion & Austausch in Kleingruppen)
4. Teamimpuls & Bewegungsspiele (30 Min)
Kooperative Aufgaben mit Spaßfaktor & Teamdynamik – drinnen oder draußen
5. Natur erleben & innere Ruhe finden (30 Min)
Achtsamer Spaziergang, Stilleübung oder Naturmeditation
6. Abschlussrunde & Transfer (45 Min)
Was nehme ich mit? Ideen für den Alltag. Feedback & Ausklang bei Tee o.ä.

