

Zertifikat

Dr. Susanne Heuner

hat an der Fortbildung zum/zur
Kursleiter/-in für das Wellness-Seminar

"Lust auf Stressbewältigung"

erfolgreich teilgenommen und ist lizenziert,
die Kurse mit eigenen Gruppen durchzuführen.

Inhalte der Fortbildung waren u.a.:

Stresstest; Theorie "Stress und seine Auswirkungen"; Eu- und Disstress; Erkennen von Stressreaktionen im Körper; Fantasiereisen; Progressive Muskelentspannung; Mentaltraining; verschiedene effektive Entspannungsübungen; Tipps und Lösungen für mehr innere Balance; Brain Gym- und Atemübungen.

Goldbach, den 04. November 2007



Joachim Seelmann
Dipl. Mentaltrainer und Kursleiter



Joachim
Seelmann
Trainings