

ZERTIFIKAT

ÜBER DEN ERFOLGREICHEN
ABSCHLUSS DES KURSES

TRAINER/IN FÜR KINDERENTSPANNUNG UND STRESSPRÄVENTION

Kim Faßbender

Diese Ausbildung umfasste folgende Schwerpunkte:

- Verstehen von Stress, Ursachen und Symptome
- Stressbewältigung, Strategien und Selbstfürsorge
- Meditation und Achtsamkeit
- PMR und autogenes Training
- Sozialkompetenz und Konfliktlösung
- Kreative Therapien
- Phantasiereisen und Atemübungen
- Methodik und Didaktik im Kursaufbau

Dieser Kurs entspricht 30 Stunden.

18. AUGUST 2024



Swamini Peggy



Swami Jörg

YOGA
AKADEMIE
ENTFALTE DEIN POTENZIAL



CERTIFICATE

WE HEREBY CERTIFY THE SUCCESSFUL
COMPLETION OF THE COURSE

TRAINER FOR KIDS RELAXATION AND STRESS PREVENTION

Kim Faßbender

This training covered the following key points:

- Understanding stress, causes and symptoms
- Stress management, strategies and self-care
- Meditation and mindfulness
- PMR and autogenic training
- Social skills and conflict resolution
- Creative therapies
- Fantasy journeys and breathing exercises
- Methodology and didactics in course structure

This course corresponds to 30 hrs.

AUGUST 18, 2024



Swamini Peggy



Swami Jörg

YOGA
AKADEMIE
ENTFALTE DEIN POTENZIAL

