



ASGE Akademie für
Sport, Gesundheit & Ernährung

Frau

Klima, Maria

hat die Ausbildung

Achtsamkeitstrainer


mit Erfolg absolviert.

In der Qualifizierungsmaßnahme wurden u.a. folgende Inhalte vermittelt:

- Herkunft, Geschichte und Definition von Achtsamkeit
- Stressvermeidung, -reduzierung und -bewältigung
- Vorteile und Nutzen von Entspannungstechniken
- Auszüge aus dem palliativ-regenerativen Stressmanagement
- Multimodales (instrumentelles und kognitives) Stressmanagement
- Achtsamkeit und Achtsamkeitstraining
- Genuss- und Glückstraining

Dieser Lehrgang umfasst 22 UE im Direktunterricht.

Hamburg, der 14.02.2023


Mathias Wagenhoff
Geschäftsführung, Pädagogische Leitung


Serena Backschat
Leitung Fachbereich Stressmanagement


Maren Bertram
Pädagogische Verantwortung

U
R
K
U
N
D
E