

# ZEUGNIS

**Katharina Magdalena BUCHEGGER**

geboren am 13. Oktober 1968

hat den Lehrgang zur

**DIPLOMIERTEN MENTAL- UND  
ENTSPANNUNGSTRAINERIN**

in der Zeit von 08.03.2013 bis 29.06.2013

absolviert und die Prüfung mit

..... *gutem* ..... Erfolg

bestanden.

Salzburg, 29. Juni 2013



Mag. Benedikt Egger  
Der Vorsitzende der Prüfungskommission



Dr. Renate Woerle-Vélez Pardo  
Die Institutsleiterin

## **INHALT :**

### **I: Ausbildung Gesundheitstraining**

Anatomie und Physiologie  
Allgemeine Trainingslehre  
Stressmanagement  
Projektmanagement  
Kommunikationstraining  
Risikofaktoren und Zivilisationskrankheiten  
Grundlagen der Ernährung  
Recht und Berufskunde  
Praktische Übungen

### **II: Ausbildung Mental- und Entspannungstraining – Basis:**

Stressmanagement  
Qi Gong (8 Brokate)  
Entspannungstraining (Jacobson...)  
Yoga (Gruß an die Sonne)  
Sport zum Stressabbau  
Mentales Training  
Selbstmanagement  
Grundlagen TCM und Ayurveda

### **III: Modul Qi Gong**

8 Alltagsübungen  
Qi Gong Taiji in 18 Figuren  
3 Dantian Kai He in 4 Himmelsrichtungen  
Gehübungen  
Diverse weitere Anleitungen

**Gesamt 180 Lehreinheiten**