

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