

Zertifikat

für Frau **Helena Schimrosczik**, geb. am 29.09.1990,
über die erfolgreiche Teilnahme am

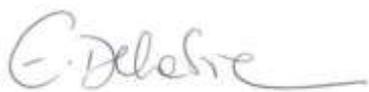
Ergänzungsmodul für Progressive Muskelrelaxation

für Einzel- und Kleingruppentraining

vom 02.02.2024 bis 04.02.2024

Die oben genannte Person ist ausgebildet, die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen eigenverantwortlich und selbstständig anzuwenden und zielgruppenspezifisch zu modifizieren. Auf Kriterien der Qualitätssicherung und Indikation sowie Gegenindikation wurde hingewiesen. Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 48 Unterrichtseinheiten Seminar sowie Selbstreflexion / kontrollierte Praxis. Im Kontext der Ausbildung wurden neben theoretischen Grundlagen und praktischen Anwendungsgebieten methodisch-didaktische Aspekte der Trainingsgestaltung vermittelt. Die MIFW GmbH ist Mitglied des Berufsverbandes Gesundheitsförderung e. V. Die Prüfung erfolgte durch staatlich anerkannte Auszubildende.

Erfurt, 04.02.2024



E. Delabre

Gesundheitstrainerin
Coach und Trainer für Einzelberatung und Gruppen
Mediatorin
Stressmanagement-Trainerin



Dr. P. Staffel

Dipl.-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
Ausbildungsleiter für Entspannungsverfahren,
Gesundheits- und Ernährungsberatung



Prof. em. Dr. K. Reschke

Dipl.-Psychologe
Wiss. Beirat für Entspannungsverfahren