

Zertifikat

für Frau **Helena Schimrosczik**, geb. am 29.09.1990,
über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

Kurstrainerin Progressive Muskelrelaxation

für Einzel- und Kleingruppentraining

vom 01.09.2023 bis 03.09.2023

Die oben genannte Person ist ausgebildet, die Progressive Muskelrelaxation eigenverantwortlich und selbstständig anzuwenden und zielgruppenspezifisch zu modifizieren. Auf Kriterien der Qualitätssicherung und Indikation sowie Gegenindikation wurde hingewiesen.

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 32 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, 03.09.2023



Dipl.-Soz. C. Pölking
Kursleiterin Autogenes Training
Progressive Muskelrelaxation
Stressmanagement



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



Prof. em. Dr. K. Reschke
Dipl.-Psychologe
Wiss. Beirat für Entspannungsverfahren