

# Zertifikat

**Frau  
Stephanie Falter**

hat an der Weiterbildung

## **DTB-Kursleiter/in Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

vom 02.-04. Dezember 2016  
in Frankfurt erfolgreich teilgenommen.

### **Inhalte**

- Was ist Stress?
- Physiologische und psychophysiologische Reaktionen
- Achtsamkeitsbasierende Entspannungstechniken für Körper und Geist
- Umsetzung im Alltag
- Planung und Durchführung eines achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungskurses/Personal-Trainings
- Modellstunden

Die Weiterbildung umfasste 25 Lerneinheiten (LE) und wird zur Verlängerung aller DTB-Akademie Zertifikate anerkannt.

**DTB-Akademie Hessen**



**Dr. Alfons Hölzl  
Präsident des  
Deutschen Turner-Bundes**