

Zertifikat

**Frau
Stephanie Falter**

hat an der Weiterbildung

DTB-Kursleiter/in Stressbewältigung durch Achtsamkeit

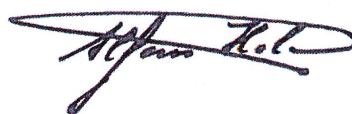
vom 02.-04. Dezember 2016
in Frankfurt erfolgreich teilgenommen.

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**