



### **Kurzprofil** **Jahrgang 1976**

#### **Ausbildung:**

- Selbständig als Coach & Seminarleiterin für Achtsamkeit & Stressmanagement 2006
- Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), ZfN München
- Stressmanagement-Trainerin; Kursleiterin in Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Achtsamkeit & Meditation
- Zertifizierter körperorientierter und lösungsorientierter Coach nach Drs. Boudewijn Vermeulen, Wirtschaftsprüfer und Coach, München
- International anerkannte Kommunikationstrainerin der Society of NLP, zertifiziert durch Gründer Dr. Richard Bandler, USA
- Staatlich examinierte Physiotherapeutin, Klinikum Großhadern der Ludwigs-Maximilians-Universität München (war der erste Beruf)
- Fachübungsleiter-Ausbildung für Mountainbiken beim Deutschen Alpenverein

#### **Qualifikation und Alleinstellungsmerkmal:**

Verbindung der Klärung von Lebensthemen und Gesundheit. Aktive Praxis und Lehre von Stressmanagement- und Entspannungstechniken, v.a. Meditation, Achtsamkeitstraining, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson mit zahlreichen praktischen Übungen für den Alltag. Begleitung bei der Burnout- Prävention. Gestaltung von Auszeitmomenten im Alltag.

Aktive Alpinistin, das heißt Wissen um Hochleistung und Konzentration auf körperliches und geistiges Energiemanagement am Berg. Übertragung der im Bergsport benötigten Mental- und Entspannungstechniken in das Training. Vermittlung von Techniken im Umgang mit Stress und Energiemanagement. Fähigkeit, die Teilnehmer individuell zu beraten, Ihnen Ruhe zu geben, für Neues zu begeistern und die Ergebnisse langfristig zu betreuen. Fähigkeit, Konflikte in Krisensituationen diplomatisch und offen anzusprechen und es zu schaffen, sie gemeinsam mit dem Anderen konstruktiv zu lösen. Fremdsprache Englisch für Coaching, Therapie & Training.

#### **Fachgebiete:**

Coachings, Psychotherapie (HPrG) & Trainings für Privatpersonen & Firmen: Stressmanagementtraining, Entspannungstraining, Achtsamkeitstraining, Mentaltraining, Burn-out-Präventionstraining. Privatseminare. Auch als Einzeltraining möglich (drinnen & in Einzelteilen auch draußen in freier Natur). Einzelcoaching- und private Psychotherapie (HeilprG)-Praxis online und offline: Berufliche und private Themen, persönliche Energiebilanz, Stressabbau & Selbstreflexion. Personalberatung. Betriebliches Gesundheitsmanagement. Alle Leistungen auch auf Englisch.

#### **Qualitätssicherung:**

Informationsgespräch vor Einzelcoachingsitzungen bzw. individuelles Trainingsdesign, zugeschnitten auf die Bedürfnisse des Kunden.