

ZERTIFIKAT

ÜBER DEN ERFOLGREICHEN
ABSCHLUSS DES KURSES

TRAINER/IN FÜR KINDERENTSPANNUNG & STRESSPRÄVENTION

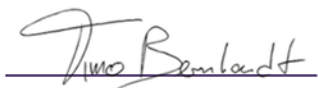
Christina Kiefer

Diese Ausbildung umfasste folgende Schwerpunkte:

- Verstehen von Stress, Ursachen und Symptome
- Stressbewältigung, Strategien und Selbstfürsorge
- Meditation und Achtsamkeit
- PMR und autogenes Training
- Sozialkompetenz und Konfliktlösung
- Kreative Therapien
- Phantasiereisen und Atemübungen
- Methodik und Didaktik im Kursaufbau
- Karriere

Dieser Kurs entspricht 30 Stunden

02. JUNI 2025



Timo Bernhardt
Fachliche Leitung



Sabine Schulz
Ausbildungsleitung



CERTIFICATE

WE HEREBY CERTIFY THE SUCCESSFUL
COMPLETION OF THE COURSE

TRAINER FOR KIDS RELAXATION AND STRESS PREVENTION

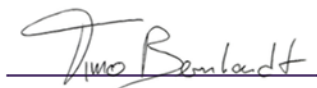
Christina Kiefer

This training included the following key areas:

- Understanding Stress: Causes and Symptoms
- Stress Management, Strategies, and Self-Care
- Meditation and Mindfulness
- PMR (Progressive Muscle Relaxation)
- Autogenic Training
- Social Skills and Conflict Resolution
- Creative Therapies
- Guided Imagery and Breathing Exercises
- Methodology and Didactics in Course Design
- Career Development

This course comprises 30 hours.

JUNE 02, 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Timo Bernhardt".

Timo Bernhardt
Technical Management

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Sabine Schulz".

Sabine Schulz
Training Management

